VERLICHT JE LEVEN

BOEDDHA MAGAZINE

Special:
Bestaat het zelf?

'ZELF' EN WEDERGEBOORTE
VRAGEN AAN LAMA KARTA



Van zien naar kijken
contemplatieve fotografie



Verbondenheid en natuurbeheer
in gesprek met Matthijs Schouten



Eindelijk je ego kwijt!

65 | WINTER 2011 | € 9,50



IN HOUD

65 | WINTER 2011

SPECIAL: BESTAAT HET ZELF?



AVALOKITESHVARA BODHISATTVA, IN DIEPE MEDITATIE VERZONKEN, ZAG HELDER DE LEEGTE

19



BTW INBEGREPEN



Dorine Esser

Wat voor u ligt is een nummer naar mijn hart. Het is geen makkelijke materie die we in deze editie van *BoeddhaMagazine* aanreiken, maar wat mij betreft heeft het Belangrijke Toegevoegde Waarde om stil te staan bij de wezenlijke vraag: 'Bestaat het zelf eigenlijk?' Het biedt op zijn minst stof tot nadenken en tot reflectie. Hopelijk geeft het u vooral ruimte om werkelijk naar binnen te gaan, tot inkeer te komen en de nauwe grenzen van het 'zelf' te ervaren. Ik laat het graag raak door iemand anders zeggen; geen boeddhist aan het woord ditmaal, maar een Lenape-indiaan:

De ouden zeggen
wat buiten is
is binnen voor het hart
en wat binnen is
is buiten voor de kern
want voor ons bestaan er geen absolute grenzen
geen afscheiding
geen leefwerelden
geen buiten
geen binnen
geen dualismen
geen enkel lichaam
geen niet-lichaam.
We houden niet op bij onze ogen
we beginnen niet bij onze huid
we eindigen niet bij onze reuk.
Ik kan mijn benen verliezen
en doorgaan met leven
Ik kan mijn ogen verliezen
en doorgaan met leven
Ik kan mijn oren verliezen
en doorgaan met leven
Ik kan mijn haren verliezen
en doorgaan met leven
mijn neus
mijn handen
mijn armen
en doorgaan met leven.
Maar als ik het water verlies
dan sterf ik
als ik de lucht verlies
dan sterf ik
als ik de zon verlies
dan sterf ik
Want al deze dingen zijn meer een deel van mij
essentiëler voor mijn zijn
dan dat wat ik 'mijn lichaam' noem.

– *Prof. emeritus Jack. D. Forbes* (uit: *Columbus and other cannibals*, Seven Stories Press)

Lieve lezers, ik wens u mooie feestdagen en een bijzonder bewust nieuwjaar!

48

EN VERDER...

PAKISTAN

Miljoenen spinnen zoeken toevlucht in de bomen tijdens de zware overstromingen in Pakistan. Dankzij hun nieuwe en talrijke bewoners, die dol zijn op muggenlarven, behoeden deze magische bomen de bevolking voor een malariaplaag.

FOTO: DEPARTEMENT FOR INTERNATIONAL DEVELOPMENT



Boeddhaberichten staat onder redactie van Robert Nieuwland

EERSTE ZENRETRAITE O.L.V. MAURICE KNEGTEL SENSEI

Al sinds 2006 werkt Maurice 'Shonen' Knegtel sensei in relatieve stilte aan de opbouw van een eigen sangha met de naam *Izen*. In verschillende plaatsen in Nederland geeft hij introductietrainingen zenmeditatie en praktische spiritualiteit, verdiepingscursussen in zenboeddhisme, lezingen en persoonlijke begeleiding. Daarnaast is hij auteur, programmamaker bij de *BOS* en fungeert hij als een van de cybermonniken op de *BOS*-website. In 2009 ontving hij als een van de weinige Nederlanders van Genpo Merzel roshi de leraartransmissie. In januari 2012 organiseert hij zijn eerste retraite.

INTENSIVE

Maurice Knegtel sensei: 'Zes jaar geleden realiseerde ik me dat er volstrekt geen onderscheid bestaat tussen mijn dagelijks leven en meditatie. En nu, met de combinatie van training in het geven van lichaamswerk, ben ik dan klaar om dit inzicht te delen via een retraite. Ik noem deze eerste retraite *Intensive* omdat een aantal dagen intensief beoefenen belangrijke doorbraken in je denken of in oude, destructieve gewoontepatronen kan brengen. Ik vergelijk het wel eens met het onderhouden van een auto: mensen hebben net zoals een auto op zijn tijd een groot onderhoud nodig.

Ik heb nooit geloofd dat de zenpraktijk enkel in kloosters beoefend kan worden. Als zen werkelijk over je leven gaat, dan gaat het voor de meesten van ons over een leven van werk, relaties, sociale verplichtingen, opvoeding van kinderen, enzovoort. We leven hier in het Westen, in de 21e eeuw. Ik concentreerde me tijdens mijn studie en beoefening daarom voornamelijk op het vinden van de juiste vorm en uitdrukking voor het toelaten van ontspanning in ons stressvolle, westerse bestaan.

LEVEN IS BEOEFENING

De *Intensive* is opgebouwd uit meditatie, lichaamswerk en onderricht. Daarnaast werken we met gebeurtenissen uit het dagelijkse leven, die de studenten zelf kunnen inbrengen.

De combinatie van lichaamswerk, stille contemplatie en het ervaringsgericht werken met dagelijkse situaties waarin ons leven stokt, ondersteunen en verdiepen ons alledaagse bestaan als werkelijke beoefening.



IZEN?

De naam *Izen* die ik aan mijn sangha heb gegeven, heeft twee belangrijke betekenissen. *Izen* verwijst naar het inzicht dat zen gaat om 'mijn' leven, om jouw leven. Precies zoals zich dat van seconde tot seconde ontvouwt. Zen gaat niet over iets geheimzinnigs wat onder, boven, in of naast de dingen verscholen ligt, maar over je eigen concrete bestaan, hier en nu. De 'I' van *Izen* verwijst naar 'ik': in de zin van jouw leven, jouw meditatie, of 'mijn' leven, 'mijn' meditatie.

Die 'I' gaat ook over de integrale benadering die ik voorsta. Bij *Izen* integreren we meditatie, lichaamswerk en dagelijks leven. De afgelopen jaren heb ik op verschillende plaatsen in Nederland de combinatie van zenmeditatie en lichaamswerk, in cursusvorm beproefd. Het aarden en gronden van het lichaam vormt een voortreffelijke basis om echt in aanwezigheid te zitten. Zitten in zen doe je met je hele lichaam, niet alleen met je hoofd. Het energetisch werken met lichaam, stem en beweging helpt zenstudenten om ook in hun dagelijkse bezigheden aanwezig te zijn, net zoals op hun meditatiekussen. De combinatie van zen en lichaamswerk creëert dus goede voorwaarden om te ontdekken dat het dagelijkse bestaan meditatie is!

De *Izen Intensive* vindt plaats van 25-29 januari 2012 in het ABK-huis bij Eerbeek en is voor iedereen toegankelijk. Ervaring met zenmeditatie of lichaamswerk is niet vereist.

www.izen.nl

DISCUSSIE OVER GEWELD BINNEN BOEDDHISME NEPAL OPGELAAID



Er is een wereldwijde discussie onder boeddhisten gaande over geweld tegen vrouwen en meisjes in Nepal. De aanleiding was een non die door verschillende mannen was verkracht en vervolgens uit haar klooster werd gezet omdat ze geen maagd meer was.

De *Nepalese Boeddhistische Federatie* heeft na de brede kritiek het besluit herzien, zodat de vrouw, wanneer ze is hersteld, alsnog kan terugkeren. Het is echter maar een kleine overwinning. Duizenden vrouwen en meisjes zijn nog steeds het slachtoffer van religieuze rituelen in Nepal.

GROEPSVERKRACHTING

De 21-jarige non werd op 24 juni in het oosten van Nepal door vijf mannen verkracht toen ze vanwege het slechte weer de nacht doorbracht in een bus. Haar familie heeft haar naar het ziekenhuis gebracht, maar de artsen wilden de verkrachting niet erkennen. Aanvankelijk wilde ook het staatsziekenhuis in Kathmandu haar niet helpen, totdat de media druk legden op de artsen.
Vijftien boeddhistische organisaties veroordeelden het misdrijf, maar sloten de non wel uit van het kloosterleven. Volgens hen had ze haar maagdelijkheid en religieuze status verloren. Deze beslissing zorgde voor een storm van discussie in de hele boeddhistische wereld.
'Er wordt geschokt gereageerd', schrijft Matthew Frazer, de Amerikaanse oprichter van de *Yeshe Tsogyal Foundation* die opkomt voor boeddhistische slachtoffers van geweld. 'Het is een gevaarlijk precedent dat ook in de toekomst kan worden gebruikt om zulke acties tegen slachtoffers te nemen.'
De non maakt deel uit van de *Tamanggemeenschap*, een Tibetaans-Birmaans volk in de hoge Himalaya dat tot de armste groepen van Nepal behoort. Veel mensen zijn er slachtoffer van mensenhandel. De armoede houdt ook vrouwonvriendelijke religieuze praktijken in stand.
'Land is schaars', zegt Uttam Niraula, directeur van de *Organisatie voor Humanisme Nepal* die zich inzet tegen bijgeloof en paranormale praktijken. 'Families met veel kinderen willen daarom voorkomen dat het nog verder wordt opgesplitst. Terwijl de oudste kinderen voor de familie moeten zorgen, worden de middelste kinderen naar het klooster gestuurd. Dat is de *Jhumatraditie*.'

JONGE GODIN

Er zijn meer tradities waar de organisatie tegen vecht. In veel plaatsen wordt een meisje verkozen tot Kumari, de beroemde 'Levende Godin' die de wacht houdt over de stad. Soms is ze nog maar drie jaar oud. Ze wordt van haar familie weggehaald en in een paleis geplaatst en mag niet naar buiten. Haar regering eindigt wanneer ze de puberteit bereikt.
In het uiterste westen van Nepal bestaat ook nog het *Deukisysteem*, vergelijkbaar met de Indiase *Devadasi*, de traditie van de tempelslavinnen. Families 'schenken' een jonge dochter aan een tempel, waar ze ten prooi valt aan armoede, uitbuiting en gedwongen prostitutie.
De *Organisatie voor Humanisme* heeft samen met andere organisaties en de regering een wetsvoorstel ingediend om dergelijke discriminatie tegen te gaan. 'Deze gebruiken zijn duidelijk in strijd met de Nepalese kinderwet uit 1992', zegt Niraula. 'Daarin staat dat kinderen niet gescheiden mogen worden van hun ouders, en naar school moeten kunnen gaan. Er staat dat kinderen onder de zestien geen monnik of non mogen worden.'
Maar zelfs als het parlement met het wetsvoorstel instemt zal het verbod moeilijk te handhaven zijn. De regering wil de machtige *Newargemeenschap* niet tegen zich in het harnas jagen. En ook aan de *Jhumatraditie* mag niet worden getornd, vindt Ang Kaji Sherpa, algemeen secretaris van de *Nepalese Federatie van Inheemse Nationaliteiten*. 'Het is een schending van onze culturele rechten. De regering moet eerst de belanghebbenden raadplegen en sociale hervormingen doorvoeren voordat ze eenzijdig een wet afkondigt.'

Bron: Interpress Service (ips.org)

EERSTE BOEDDHISTISCHE MARATHON

De *Himalaya Expeditions & Tenzing Hillary Everest Marathon* heeft bekendgemaakt dat volgend jaar de eerste 'Buddhist Marathon' gehouden gaat worden.

De marathon zal van start gaan vanaf de Thaise Maya Devitempel in Lumbini, de geboorteplaats van de Boeddha, in Nepal. Vervolgens gaat de ruim 42 kilometer lange route langs historisch belangrijke plaatsen, zoals Tilaurakot en Ramgram, en eindigt weer op het tempelterrein in Lumbini.
Het achterliggende idee van de marathon is om Nepal te presenteren als een unieke bestemming voor religieuze sporten en boeddhistische pelgrimages. De voorzitter van de *Tenzing Hillary Everest Marathon*, Bikram Pandey, verklaart dat de marathon zonder te veel poespas gehouden zal worden, maar tegelijk wél de schoonheid van het moederland van Gautama Boeddha zal benadrukken.



TIBET HEEFT NIEUW POLITIEK LEIDER

Harvard-jurist Lobsang Sangay (43) is inmiddels beëdigd als nieuwe leider van de Tibetaanse regering in ballingschap. Hij volgt de Dalai Lama (76) op als politiek leider.



Na het traditioneel offeren van thee en zoete rijst legde hij precies om 9 seconden na 09.09 uur onder toeziend oog van de Dalai Lama de eed af. Het cijfer 9 wordt door de Tibetanen met ouderdom geassocieerd.

KIND VAN VLUCHTELINGEN

De Dalai Lama heeft eerder dit jaar afstand gedaan van zijn politieke rol, waardoor de functie van de zogenoemde *kalon tripa* (premier) belangrijker wordt. De Tibetaanse regering, die huist in de bergachtige Indiase deelstaat Himachal Pradesh, wordt internationaal niet erkend.

Sangay (zie foto) heeft nog nooit voet op Tibetaanse grond gezet. Hij is een kind van Tibetaanse vluchtelingen die in 1959 na de in bloed gesmoorde opstand naar India uitweken. Dat was ook het jaar van de vlucht van de Dalai Lama.

SOBER SALARIS

Sangay ging naar een school voor Tibetaanse vluchtelingen en studeerde later in New Delhi waar hij actief werd in het radicale *Tibetaanse Jeugdcongres*. Dat eiste volledige onafhankelijkheid van China. Net als de Dalai Lama richt Sangay zich niet meer op onafhankelijkheid maar op de 'waarachtige autonomie' voor Tibet binnen China.
Sangay kreeg een beurs voor de prestigieuze *Harvard University* in de Verenigde Staten, waar hij zich als doctor in de rechten vestigde. Voor zijn nieuwe baan zou hij naar verluidt minder dan 300 euro per maand krijgen.

Bron: ANP

WAT BABY'S ONS LEREN OVER GELUKKIG ZIJN



De meeste baby's lachen zo'n 400 keer per dag, voor kleuters is dat ongeveer 300 keer. Wanneer je volwassen wordt, daalt het aantal glimlachjes tot minder dan 20 per dag. Wie streeft naar een gelukkiger leven, kan dus heel wat leren van een pasgeborene.

Meteen na de geboorte laat een baby zijn zintuigen werken en wil hij zo veel mogelijk impulsen in zich opnemen. Ook later is een kind zich voortdurend bewust van alles wat om hem heen gebeurt en merkt het de kleinste details op. Volgens onderzoekers is dat te verklaren doordat baby's meer hersencellen én minder afremmende neurotransmitters hebben dan volwassenen.

CREATIEF

Als volwassenen leren we om ons te focussen op de dingen die echt belangrijk zijn, waardoor we slechts een klein deel van de wereld in ons opnemen. Vaak concentreren we ons zelfs op de verkeerde informatie en negeren we de positieve dingen die ons leven mooier, succesvoller en gelukkiger kunnen maken. Bovendien zijn we daardoor ook minder creatief dan kinderen en staan we minder snel open voor nieuwe dingen.

BEWUST ALS EEN BABY

Volwassenen moeten dus leren denken als een baby, maar dat lijkt ons niet zo eenvoudig. 'Toch wel', zegt schrijfster Karen Salmansohn. 'Je moet gewoon leren mediteren!' Psychologe Alison Gopnik van *Berkeley University* bevestigt dat: 'Het bewustzijn van een baby is gelijkaardig aan dat van volwassenen die aan meditatie doen. Mediteren doet onze focus op het slechte verdwijnen en maakt ons bewust van de volledige realiteit.'

BOEDDHISTENBREIN

De relatie tussen mediteren en gelukkig zijn werd bevestigd door professor en hersendeskundige Richard Davidson, die Tibetaanse boeddhisten taken liet uitvoeren in een MRI-scanner. De conclusie van schrijfster Karen Salmansohn? 'Mediteren kan echt helpen om te leren denken als een baby. Het is een aanrader voor iedereen die graag wat meer wil lachen.'

Bron: www.hln.be vertaald en bewerkt van artikel op www.huffingtonpost.com



Knikkebollen als meditatieobject

Chris van der Velden: 'Hoe ga ik om met slaperigheid bij het mediteren?'

TEKST: FRITS KOSTER

Voor velen blijkt het een hele kunst te zijn wijs om te gaan met moeheid, dufheid en slaperigheid tijdens het mediteren. Ik heb hier zelf ook lange tijd mee geworsteld. Vaak wordt slaperigheid door westerse mensen psychologisch geduid als een afweermechanisme om (onbewust) geen pijn of verdriet te hoeven voelen. Dat kan maar hoeft niet. Slaperigheid kan bijvoorbeeld ook ontstaan door een slaaptekort, mentale vermoeidheid, verveling, of doordat we net gegeten hebben of weinig lichaamsbeweging hebben gehad. Ten slotte kan zij ook ontstaan als we ons bij de beoefening heel vredig gaan voelen, maar vergeten dit als opmerkzaamheidsobject te aanschouwen. De aandacht raakt dan in zekere zin bedwelmd of betoverd, en verslapt daardoor. Er kan dan gemakkelijk luiheid en daarna dufheid van geest ontstaan.

Wat ook de oorzaak moge zijn, slaperigheid blijkt een moeilijk te hanteren meditatieobject, vooral omdat we er zo moeilijk bewust bij kunnen blijven. Wat kun je eraan doen?

HEB COMPASSIE

Beschouw slaperigheid allereerst niet als een vijand. Veel mensen blijken met een chronisch slaaptekort te leven. Dit kan veroorzaakt worden door veel piekeren in bed, een baby die 's nachts huilt, een drukke en stressvolle baan, enzovoort. Je mag een beetje compassie met jezelf hebben: het valt immers niet mee om mens te zijn, zeker niet in deze tijd. Het aantal indrukken dat wij per dag te verwerken krijgen is vele malen groter dan dat van bijvoorbeeld een neanderthaler. Dit terwijl de hersenen helemaal niet zo gek veel veranderd zijn. Als je dan tijdens een meditatieperiode eindelijk gewoon (moe) mag zijn en in slaap valt, mag je dat rustig laten gebeuren. Mogelijk vindt er eenvoudigweg een gezond, compenserend, innerlijk herstel plaats. En ook al ben je misschien minder opmerkzaam, je rust wel uit door de toestaande, tolerante houding.



FOTO: ISTOCK

ZIE DE UITDAGING

Beschouw de slaperigheid maar als een 'mindfulnessgriepje'.
Net zoals je bij een griepje jezelf beter niet kunt forceren maar wat extra zorg aan je gezondheidsklachten kunt besteden, zo geef je in dit geval zorg aan de slaperigheid. Zie het als een uitdaging om de slaperigheid als ervaring in het nu te erkennen. Ook kun je het lichte, 'wollige', of zware gevoel, maar ook symptomen als gapen of knikkebollen opmerken en deze eventueel innerlijk benoemen of registreren. Zo kun je slaperigheid met mild geduld als meditatieobject onderzoeken.

LUISTER NAAR DE BOEDDHA

Voor mij was het in een periode met veel dufheid heel troostend om in de klassieke geschriften te lezen dat de Boeddha een van zijn meest getalenteerde leerlingen, de eerwaarde Moggallana, ook al adviezen gaf hoe om te gaan met slaperigheid. Zelfs Moggallana vond slaperigheid dus een moeilijk opmerkzaamheidsobject. De Boeddha noemde in deze passage de volgende strategieën:

'...dan moet je aan je oorlelletjes trekken en met de palm van je hand over je ledematen wrijven. (...) Als je dit doet en de slaperigheid verdwijnt niet, dan moet je van je zitplaats opstaan en – nadat je je

OPROEP
Heeft u een meditatievraag voor Frits?
Mail: redactie@boeddhamagazine.nl

ogen met water hebt gewassen – in alle richtingen kijken en naar boven, naar de sterren en de sterrenbeelden. (…) Als je dit doet en de slaperigheid verdwijnt niet, dan moet je op en neer lopen en je bewust zijn dat je op en neer loopt, met je zintuigen naar binnen gekeerd, met je geest niet naar buiten gericht. Als je dit doet, is het mogelijk dat de slaperigheid verdwijnt… Zo, Moggallana, moet je jezelf oefenen!'

ZIT MAAR GEWOON

Werkt dit allemaal niet en blijft de slaperigheid zeer sterk aanwezig, zit er dan maar gewoon mee. Ook het regelmatig geconfronteerd worden met slaperigheid brengt inzicht in de veranderlijkheid, onbevredigendheid en onbeheersbaarheid die we als mens ervaren. En als je zittend in slaap valt zul je bemerken dat je vanzelf 'wel weer wakker valt'.
Tijdens het verzorgen van een geleide meditatie viel ik een keer zelf in slaap. Ik bleek ongeveer 15 minuten stilgevallen te zijn. Ik werd wakker en wist wel waar ik gebleven was in de begeleiding en kon gewoon weer met frisse moed verdergaan. Een grappig detail: achteraf bleek meer dan de helft van de aanwezigen gedacht te hebben dat ze zelf in slaap waren gevallen; een derde dacht dat de stilte bewust was ingepland en slechts een klein deel bleek te beseffen dat de begeleider in slaap was gevallen.

__Frits Koster__ beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft 5 jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij Asoka) en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Hij werkt als mindfulnesstrainer bij GGZ-instellingen in het noorden van het land en is als docent verbonden aan diverse opleidinginstituten tot mindfulnesstrainer.


www.fritskoster.nl
www.mindfulnesstraining.nl

TEN SLOTTE

Lieve Evy,

Vaders zijn er om raad te geven. Dochters, vrees ik, om die in de wind te slaan. Op het ogenblik blijven mijn levenslessen aan jou beperkt tot 'niet op het kastje bij de tv klimmen, want dan kun je lelijk je bol stoten'. En zelfs dat maakt weinig indruk. Hier toch, tegen beter weten in, een lijstje van dingen die ik heb geleerd van dik tien jaar boeddhisme en mediteren. Wie weet komt het ooit van pas.

1) Ik hoop dat je het heerlijk opgeruimde karakter van je moeder erft. Mocht je toch meer op mij lijken en soms tobben, puzzelen en piekeren: mediteren helpt. Maar wees heel kritisch op hoe, waar en met wie. Wantrouw goeroes in alle soorten en maten.

2) Spirituele types praten vaak over het hier en nu, maar belangrijker is het wie en wat: zijn wie je bent en wat je bent. En dat hoeft heus niet altijd één brok sereniteit te zijn. Religie, spiritualiteit en therapie verworden vaak tot liegen over jezelf, tegen jezelf. Blijf daarbij weg, want het veroorzaakt heel veel ellende. Boeddha begon niet voor niets met vier *waarheden*.

3) Er zijn heel wat boeken volgeschreven over religie en filosofie. Veel van wat daarin staat, is soms waar. Bijzonder weinig ervan is *altijd* waar. Ik heb lang gehoopt dat het anders was, gezocht naar onomstotelijke wetten en zekerheden, maar tevergeefs. Vertrouw je eigen oordeel.

4) Contact met anderen maakt het leven rijk, maar opgaan in een club of groep verarmt het. Zoek hierin steeds weer de balans. Wees sociaal, maar blijf – hoe cliché ook – jezelf. Oók als je je verdiept in boeddhistische begrippen als zelfloosheid.

5) De bedoeling van 'het' leven is misschien mysterieus, de bedoeling van *jouw* leven niet. Het draait simpelweg om van wie je houdt en waarvan je houdt. Als alles wegvalt, blijft alleen dat over. Hoe verleidelijk ook, verspil geen tijd aan de dingen die je niét bevallen. Negativiteit is er al genoeg in de wereld.

6) Niet op het kastje bij de tv klimmen, want dan kun je lelijk je bol stoten.

Na ruim vijf jaar is dit mijn laatste column. Ik heb – voorlopig – gezegd wat ik te zeggen heb. Heel veel dank aan de uitgever en redactie(s) voor het vertrouwen, aan mijn lieve vrouw Yvette voor het tegenlezen en aan jullie, de lezers, voor jullie aandacht.

__Tim Ikkyu den Heijer__ is tekstschrijver en zenstudent.

Oefeningen om in het koudste jaargetijde warm te blijven en op te laden

HANDEN & VOETEN

OEFENINGEN VOOR MEER WINTERENERGIE

STILLE KRACHT

TEKST: LILIAN KLUIVERS, FOTO'S: MOKSHAGANDHI

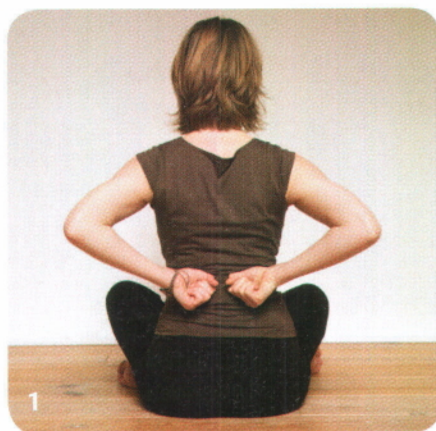
Binnen blijven: dat is de natuurlijke reactie als de winterse kou je lippen en vingers verstijft zodra je je buiten waagt. Sommige mensen zien de winter ook als een uitnodiging om met hun aandacht naar binnen te keren. Het is donker buiten, er is minder energie in de natuur om ons heen. De kille buien buiten zijn een extra steuntje in de rug om ons licht naar binnen te laten schijnen. Maar ondertussen willen we het wel warm hebben! Deze *do-in*-oefeningen worden 's winters extra vaak gedaan. Ze stimuleren de doorstroming in je lichaam. Je kunt ze elke dag doen, het beste vlak voor de meditatie.

OPLAADMOMENTJE

De oosterse geneeswijzen, waar de *do-in* deel van uitmaakt, observeren het lichaam binnen zijn natuurlijke omgeving om de balans te vinden tussen *yin* en *yang*. Is het extreem koud (*yin*) buiten, zoals in de winter, dan bescherm je je daartegen door binnenshuis de warmte (*yang*) op te zoeken. Tegelijkertijd is het voor de innerlijke balans belangrijk ook mee te bewegen met de stroming van de seizoenen. In de winter is er weinig energie in de natuur. Planten groeien nauwelijks, dieren doen het hoognodige om in leven te blijven. Ook veel mensen – hoe verstedelijkt we ook leven – merken de invloeden van de trage, kalme winter. Alsof we net als andere dieren een beetje meegaan in de winterslaap.

Maar de oosterse geneeswijzen zien in de winter niet alleen een moment van afronding. Het is evengoed een periode waarin je kunt opladen voor een nieuw begin, voor het volgende jaar of een volgende fase. Zie de winter als een uitnodiging om de kracht in jezelf te verzamelen. Zit in stilte op je kussen – of doe een loopmeditatie als je het te koud hebt om te zitten – en vind je boeddhanatuur; de kracht van de boeddha in jezelf.

Do-in is een duizenden jaren oude, helende bewegingsvorm uit de oosterse geneeskunde. Zij wordt veel beoefend in China en Japan als voorbereiding tot meditatie of een meditatieve toestand.


1

NIEREN VERWARMEN (FOTO 1)

Ga ontspannen zitten. Maak vuisten van je handen en wrijf het gebied van de nieren (ter hoogte van je taille op je rug) warm. Houd, als deze plek goed warm is, je handpalmen een minuutje op je rug om de warmte naar binnen te laten trekken. Door de kou in de winter raakt vooral de energie van de blaas en nieren snel uitgeput. Daarom is het extra belangrijk deze te versterken. Ook de volgende oefening heeft dat effect.

STREKKING VOOR DE ACHTERKANT (FOTO 2 & 3)

Ga zitten en strek je rug. Laat eventueel je knieën iets gebogen als dat helpt je rug recht te maken. Laat de tenen omhoog wijzen en buig met gestrekte rug voorover. Leg je handen ontspannen op je schenen, enkels of voeten. Let erop dat je tenen naar het plafond blijven wijzen, trek ze naar je toe. Deze


2


3

oefening strekt heel de achterkant van je lichaam (waar de energiebanen of meridianen van blaas en nier lopen). Dit strekt en ontspant de rug, nek en de achterkant van je benen. Het verbetert de doorbloeding en heeft daarnaast ook een ontspannend en verhelderend effect op de geest. In de yoga wordt deze houding ook veel beoefend en wordt daar *paschimottanasana* genoemd. 

Lilian Kluivers geeft do-inlessen, shiatsubehandelingen en schrijft. Binnenkort verschijnt haar boek over do-in bij uitgeverij De Driehoek.

www.liliankluivers.nl

MIKSANG: HET GOEDE OOG

‘CONTEMPLATIEVE FOTOGRAFIE GAAT OVER KIJKEN MET EEN FRISSE BLIK’

TEKST: ANNEMARIE OPMEER, FOTOGRAFIE: HELEN VINK



'Wat een mooie druilerige dag, vind je niet?' zegt Helen Vink als ze me op een regenachtige woensdagavond ophaalt van station Zandvoort. 'Zo prachtig grijs! Op een dag als deze vind ik het heerlijk om te kijken naar de kleuren en vormen in de lucht, en naar de silhouetten van bomen in de wind.' Vink heeft zichzelf getraind om waar te nemen zonder oordelen. Het is onderdeel van de manier waarop ze fotografie beoefent. Ze is de eerste Europese leraar die cursussen *miksang*, contemplatieve fotografie, geeft. *Miksang* is een Tibetaans woord dat 'goed oog' betekent. De kunstvorm is onderdeel van de dharmakunsten, onderwezen door Chögyam Trungpa. Vink leerde de kunst van de Canadees Michael Wood, grondlegger van *miksang* en oprichter van *The Miksang Institute for Contemplative Photography* in Boulder, Colorado. In haar appartement vol foto's aan de muur, praten we over wat contemplatieve fotografie eigenlijk is, en hoe ze ertoe gekomen is.

'Contemplatieve fotografie is een vorm van meditatie in actie. Het gaat erom het moment van fris kijken echt te ervaren voordat we gaan oordelen en labelen, en om dat moment vast te leggen in een foto.' We praten dan wel over fotografie, maar het gesprek gaat nauwelijks over fotografie in de technische zin van het woord. Helen Vink noemt het 'wel belangrijk dat je weet hoe je camera werkt' maar toch ook weer niet zó belangrijk. 'Met de automatische instellingen van de huidige camera's is het niet meer zo moeilijk om een technisch goede foto te maken. Je hoeft lang niet alles te weten. Het gaat ook niet om het beheersen van de techniek, maar om de manier van kijken die achter je fotografie ligt.' Het 'goede oog' waar *miksang* voor staat, gaat over pure waarneming: de realiteit van alledag zo eerlijk en onbevangen mogelijk waarnemen.

'HET GEEFT ZO'N VRIJHEID OM LOS TE ZIJN VAN WAT JE WEL EN NIET LEUK VINDT'

Vink omschrijft het proces van kijken en fotograferen zoals ik dat voor het gesprek ook al las in *The Practice of Contemplative Photography*, het boek van Michael Wood en Andy Karr.

'Alles begint met een beschikbare geest. Met de bereidheid om door iets getroffen te worden. Wij denken doorgaans te veel, ons visueel gewaarzijn is naar binnen gekeerd. Zodra we iets zien, gaan we benoemen en oordelen. We vinden het mooi of lelijk of het is maar niks, en we hebben associaties. Open kijken is een vorm van wakker zijn. Ik heb ook altijd mijn camera bij me, dat herinnert me eraan dat ik beschikbaar ben.'

STOPPEN, KIJKEN, INDRUKKEN

Als je die open houding hebt, volgt de eerste stap. 'Je moet je laten 'stoppen' door iets wat je ziet. Dat vond ik zelf in het begin erg moeilijk. Dan zag ik iets en duwde ik het weg. Ik twijfelde, of ik was op weg om iets anders te zien. Vaak liep ik dan weer terug. Nu komt het natuurlijker. Dat is iets waarin je je geest kunt trainen.' Nadat je gestopt bent is het van belang niet direct je toestel te pakken. 'De tweede stap is die van het visuele onderscheid. Precies kijken wat je gestopt heeft. Wat hoort er wel in de foto, wat niet.' En de derde stap is instellen en de knop indrukken.

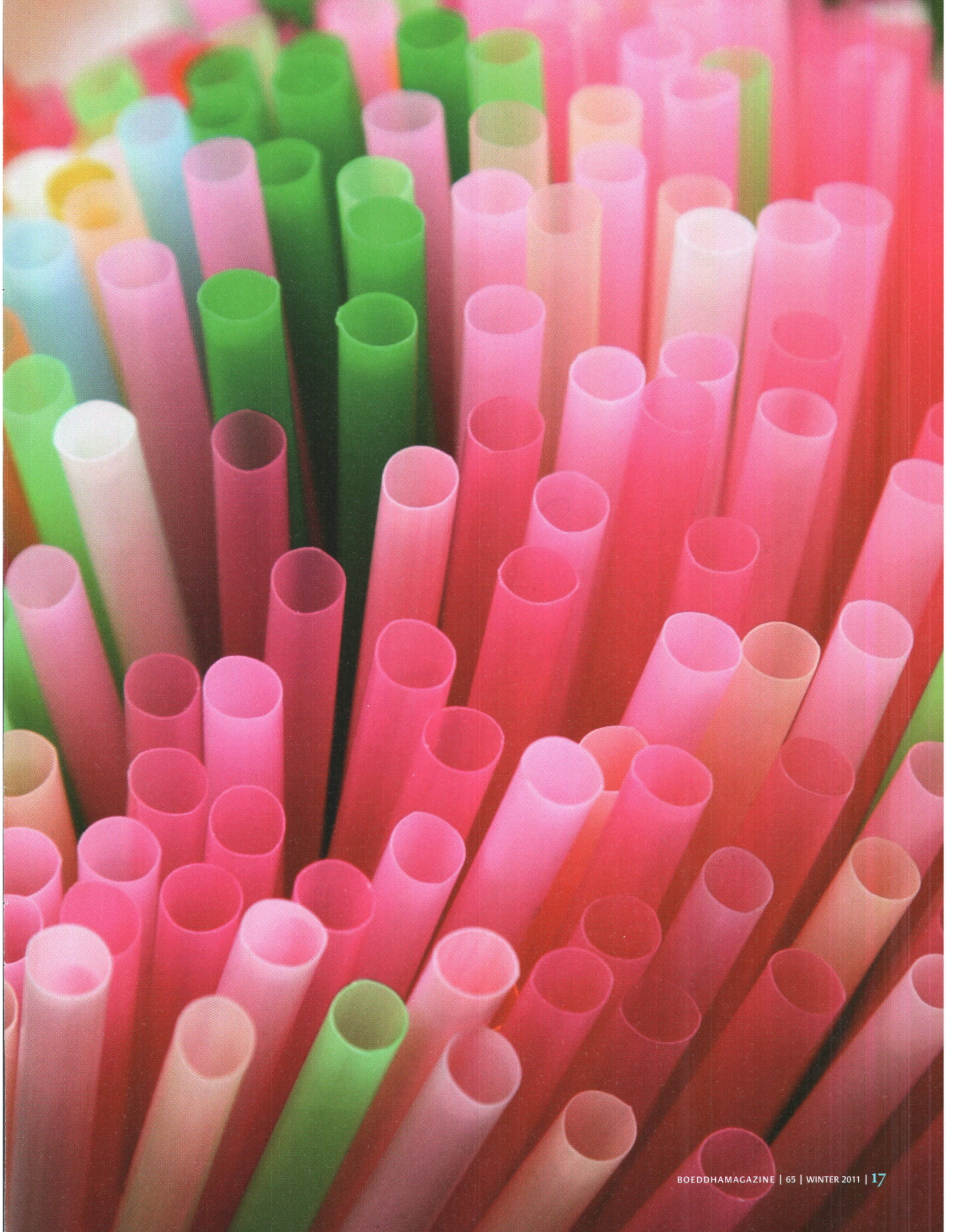
Wat is nu het punt waarop het vaak fout gaat? 'Stap twee. Die is meestal het obstakel. Na de flits van de waarneming wil je gelijk die foto maken. Meestal ben je dan te snel. Na een tijdje ga je je waarneming leren vertrouwen. Door gewaar te zijn wordt de geest vanzelf stiller. Langzaam lopen helpt ook.'

ZIEN HOE GOED JE KIJKT

Tijdens de cursus leren mensen in drie dagen deze stappen te doorlopen en te letten op kleur, textuur, licht en meer. Wat voor soort mensen volgt de cursus? 'Mensen die ook zulke mooie foto's willen leren maken. Mensen die vastzitten in hun fotografie. Mensen die iets spiritueels doen. Niet zoveel boeddhisten, die besteden hun geld en vrije dagen vaak aan hun eigen traditie. Je hoeft ook geen boeddhist te zijn, soms kunnen al die boeddhistische concepten je zelfs in de weg zitten. *Miksang* is een laagdrempelige manier van beoefenen. Iedereen kan dingen zien zoals ze zijn. Het kan ook heel intens zijn. Op mijn eigen introductiecursus voelde het alsof ik twee dagen lang in een centrifuge zat.'

'Ik wil een fotografisch leven leiden', zegt Vink. Is het dan nog wel nodig om die foto te maken? 'Ja, zeker, dat is cruciaal. Door het echt te doen kom je de obstakels in je eigen geest tegen. Achteraf kun je aan de foto zien hoe goed je keek. Als ik nu tentoonstellingen bezoek kan ik aan de foto's zien waar iemands geest was. Er is niet echt een *miksangstijl*, maar de uitstraling van de foto's is herkenbaar. Toch kun je het niet succesvol 'nadoen'. *Miksang* is een bijzondere combinatie van een oosterse zienswijze en een westerse uitvinding. Als je alle concepten loslaat, wat is er dan? Contemplatieve fotografie gaat over de wereld ontmoeten in het niet-weten, in alle eenvoud, ook zonder de camera.

Mensen klagen soms dat je met digitale camera's zo honderd foto's maakt, maar dat ligt niet aan die camera, het ligt aan je geest. Met *miksang* neem je geen honderd foto's.



Meestal is het een sterk gereduceerd aantal. Vaak maar één. Soms neem ik er twee of drie.' Glimlachend: 'Meestal is het toch de eerste foto.'

HET GAAT NIET OVER FOTOGRAFIE

Het duurde even voordat Vink *miksang* leerde waarderen. 'De eerste keer dat ik ervan hoorde was jaren geleden. Ik keek op de website en dacht: dat is helemaal niks. Ik vond het zo saai! Ik snap nu wel waarom. Ik zat nog in de manier van denken van de kunstacademie. 'Mooi' mocht daar niet. Ik krijg ze ook in mijn workshops, mensen met zulke bagage. Al die concepten zitten je in de weg.'
Vink legde zich na een carrière in de schaatssport toe op beeldhouwen en fotografie. De conceptuele manier van werken binnen de academie en de tegenstand die ze ondervond door haar kritische houding zorgden ervoor dat ze zich er niet meer thuis voelde. Ze vertelt hoe ze klem kwam te zitten. 'Ik had alles geprobeerd – topsport, roken, drinken, drugs, de liefde, Osho, kundalini, zen – en ik dacht: geluk zit er voor mij gewoon niet in.' Tot iemand haar meevroeg om een lama te gaan zien. 'Ik had geen idee, ik dacht: gaan we naar de dierentuin? Wat raar.' Die lama bleek Sogyal rinpoche en zo kwam ze per toeval met dharmakunst van Chögyam Trungpa rinpoche in aanraking. Haar ontmoeting met haar leraar Sakyong Mipam rinpoche en een verkeersongeluk daar direct na, zorgden voor een omslag en een stevige verdieping van haar meditatiepraktijk en beoefening van contemplatieve kunsten. Ze studeerde shambhalaboeddhisme en dharmakunsten (onder andere bugaku, Japanse hofdans) en woonde in centra van shambala in Frankrijk en de VS. 'De tweede keer dat ik van *miksang* hoorde was toen Michael Wood een workshop zou komen geven in Keulen, in 2006. Omdat ik bij de shambhalacentra betrokken was, vroegen mensen of ik dat wilde begeleiden. Ik wist nog steeds niet echt wat het was en ik dacht dat ik het niet boeiend zou vinden. En na de eerste lezing dacht ik: waarom heeft niemand me verteld dat het hiérover ging! Dit gaat helemaal niet over fotografie, maar over dingen zien zoals ze zijn.'

PHOTOSHOP

Helen haalt een map met foto's tevoorschijn. Terwijl ik die bekijk, pakt ze wat ingelijste foto's die tegen de muur op de grond staan. 'Ik weet van elke foto nog waar ik 'm heb genomen. Echt, van allemaal.' Bij een foto van een moeder met een kind op de fiets moest ze snel zijn. Een andere foto is van een schaduwpatroon van lamellen op een muur. 'Dat is hier. Het licht viel zó mooi.' Ze pakt een ingelijste foto van mensen die de zee in rennen. 'Tijdens een strandwandeling kwam ik plotseling hierbij terecht. Het was zo'n drukte ineens. Ik moest echt even stilstaan en bewust kijken.' Ze vertelt hoe dit een van de momenten was dat ze met de instellingen van de camera moest spelen om de druppels goed te krijgen. 'Je kunt die druppels mooi alle kanten op laten vloeien in de foto, maar dat is niet hoe ik het zag. *Miksang* gaat over weergeven wat je werkelijk ziet. Ik heb niets met trucage en photoshop om iets mooier te laten lijken. Ik ben niet geïnteresseerd in mooie foto's maken, maar in fris kijken.
Waarom willen we reizen? Om nieuwe dingen te zien. Maar dat kan overal, waar je ook bent. Laatst vroeg mijn moeder of ik mee wilde naar de kaasmarkt in Alkmaar. Vroeger zou ik gedacht hebben: wat moet ik dáár nou?' Ze pakt de foto die ze er maakte. 'Alles is leuk sinds ik *miksang* doe. Dus ook de kaasmarkt in Alkmaar. Het geeft zo'n vrijheid om los te zijn van wat je wel en niet leuk vindt. Ik heb ook geen hekel meer aan wachten of aan slecht weer. Ik merk dat ik er zachter van word en meer geniet van dagelijkse dingen. Er is schoonheid in alles en iedereen.'



Michael Wood, Andy Karr, *The Practice of Contemplative Photography. Seeing the world with fresh eyes*, Shambala Publications 2011



www.miksang.nl, *Miksang Nederland*, Helen Vink: cursusdata en informatie
www.miksang.com, *Miksang Institute for Contemplative Photography*, Michael Wood

Annemarie Opmeer is hoofdredacteur van Down to Earth, *het opinieblad over milieu van* Milieudefensie, *en mediteert bij* Tegen De Stroom In.



www.downtoearth-magazine.nl
www.tegendestroomin.com



DORIEN QUIK OVER DE HARTSOETRA

AVALOKITESHVARA BODHISATTVA, IN DIEPE MEDITATIE VERZONKEN, ZAG HELDER DE LEEGTE VAN HET MENSELIJK BESTAAN EN MAAKTE ZO EEN EIND AAN ALLE LEED EN PIJN

Welke boeddhistische tekst raakt je nu echt? Miranda Koffijberg vraagt boeddhistische beoefenaars en leraren naar hun favoriete soetra's, koans, mantra's en andere teksten. Deze aflevering: Dorien Quik over de *Hartsoetra*.

TEKST: MIRANDA KOFFIJBERG

'Ik dacht: ik waag het er gewoon op!', zal Dorien Quik aan het eind van het interview zeggen. Om het te hebben over de tekst *Vorm is leegte, leegte is vorm* en haar gedachten daarbij, bedoelt ze. De betekenis van deze woorden afkomstig uit de *Hartsoetra* laat zich bepaald niet gemakkelijk doorgronden. Quik zelf las de tekst achttien jaar geleden voor het eerst, toen ze net met het bestuderen van de boeddhistische leer begon. 'Ik snapte er niks van', herinnert ze zich nog, 'maar de tekst liet me niet meer los.'

Ze is ermee aan de slag gegaan. Eerst in haar eigen opleidingen en later door met anderen over de dharma te praten en erover te filosoferen en mediteren in Bilthoven waar ze woont en werkt. Het concept 'vorm' intrigeerde haar al lange tijd. 'In zekere zin heb ik me door de vorm lang laten ringeloren, dat is er een goed woord voor. Zeker door de vorm 'vrouw'. In mijn studententijd, als getrouwde vrouw en moeder, en in het werk dat ik met mijn man deed met leprapatiënten in Afrika. Er werd van mij een heel andere rol verwacht dan van een man. Ik heb vaak gedacht als man beter af te zijn geweest. Mijn ideeën zouden dan waarschijnlijk makkelijker worden geaccepteerd, meende ik. Die gedachte stemde me niet bepaald vrolijk.'

ZOON OF DOCHTER

Haar zoektocht naar de plek van een vrouw verbaast haar, want ze voelt zich geen feministe. Toch valt haar op: 'In de meeste boeddhistische teksten gaat het over "hij". In het *Tibetaans dodenboek* kwam ik de tekst tegen dat een vrouw in een volgend leven als man moet terugkeren om verlicht te kunnen worden. Als de boeddhanatuur mannelijk blijkt te zijn, waar is mijn plaats als vrouw dan?'

In *Vorm is leegte, leegte is vorm* vond ze aanknopingspunten om vrede met de vorm te krijgen. 'Met deze tekst wordt gezegd dat materie en niet-materie uitwisselbaar zijn. Dat idee heeft me zeer geraakt. Ik bracht het in verband met eerdere regels in de *Hartsoetra*, waarin Shariputra aan de bodhisattva Avalokiteshvara vraagt: "Hoe moet een zoon van goede familie, die de beoefening van de diepzinnige perfectie van wijsheid wenst te volgen, zich daarin trainen?" Avalokiteshvara antwoordt daarop: "Oh Shariputra, zoon of dochter van een goede familie..." Ik dacht eerst, bijna naïef, dat het woord dochter in de Nederlandse vertaling vanuit maatschappelijke correctheid was toegevoegd. Maar in de oorspronkelijke tekst in het Sanskriet staat het er echt. Interessant! Ik realiseerde me dat de *Hartsoetra* tot de tantrische teksten behoort. "Zoon of dochter" verwijst daarom niet naar de materiele werkelijkheid, maar naar niet-materie: naar onze mannelijke en vrouwelijke energieën. De mannelijke zorgen voor de creatie naar buiten, de vrouwelijke voegen daar, als ontvangend principe, allesomvattende wijsheid aan toe. Als ze elkaar helemaal aanvullen, valt het verschil in benaming van zoon en dochter weg. Dan vormen ze 'de mens', en dan ben je door de vorm heen. Boeddha zijn betekent voor mij bovenal mens zijn, het evenwichtig samenbrengen van beide energieën. Dat zie je mooi terug bij Avalokiteshvara die het wijsheidsjuweel in zijn handen houdt. Ik heb er lang naar gekeken: wat heeft hij nou vast? Tot ik besefte dat hij niet iets vasthoudt, maar de leegte omvat, het midden tussen mannelijke en vrouwelijke energie, precies waar de oerkracht zit.'

LOS VAN DE VORM

'*Vorm is leegte, leegte is vorm* herinnert me er ook aan dat we maar kort een manifestatie zijn en dan teruggaan naar de bron. Als we ons daarvan echt bewust zijn, kunnen we beter in het "nu" zijn. Dan valt er iets weg, namelijk dat we iets moeten doen om beter of anders te worden dan de mensen om ons heen. We hebben de neiging daar veel voor te doen. We volgen er zelfs cursussen voor, maar is dat nodig? We hebben allemaal talenten meegekregen die we aan onze omgeving kunnen schen-

Over de *Hartsoetra*

De *Hartsoetra of de Maha-Prajñaparamita-Hridaya-sutra* is de meest frequent (dagelijks) door boeddhisten gereciteerde tekst. Ze is in het Sanskriet geschreven en de naam verwijst naar 'het grote hart van volmaakte wijsheid'. De *Hartsoetra* is de belangrijkste tekst uit het mahayanaboeddhisme over het concept *shunyata*, dat wordt vertaald met 'leegte'. In een vertaling door zenboeddhisten luiden de eerste regels van de soetra:

> *Avalokiteshvara bodhisattva, in diepe meditatie verzonken, zag helder de leegte van het menselijk bestaan en maakte zo een eind aan alle leed en pijn.*

O Shariputra, vorm is niet anders dan leegte, leegte niet anders dan vorm; vorm is precies hetzelfde als leegte en leegte is precies hetzelfde als vorm; evenzo geldt dat voor gevoel, verstand, wil en bewustzijn.

Dorien Quik is, samen met Peter Schuh, de oprichtster van *Stichting Bodhisattva*. Ze beoefent het boeddhisme al vele jaren. Ze volgde verschillende boeddhistische studies zoals de Lam Rim en de vijfjarige boeddhistische filosofie, en deed cursussen bij meerdere boeddhistische leraren. Dorien schreef drie boeken. In november verscheen *Hand in hand met Boeddha, in leven en in sterven*. De *Stichting Bodhisattva* brengt het boeddhisme als levensfilosofie vanwege het prachtig zuivere denken en de eenvoudige toepasbaarheid in het dagelijks leven. Ze organiseert lezingen en cursussen. De netto-opbrengsten uit het werk gaan naar kinderprojecten in Cambodja en Oost-Tibet.
www.stichtingbodhisattva.eu

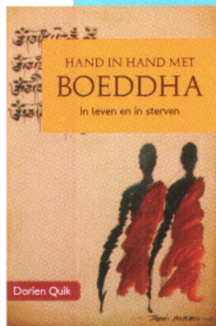
ken, zonder daarin op bevestiging van anderen uit te zijn. Ik heb in het verleden veel gehandeld naar wat ik dacht dat ik moest kunnen of waaraan ik dacht te moeten voldoen. Het putte me eerder uit dan dat het me dichter bij mijn innerlijke bron bracht, dicht bij wie ik werkelijk ben. Pas als we ons niet meer druk maken over de vorm, komen we steeds dichter bij onze oorspronkelijke intelligentie. En wie wil daar niet uitkomen? Ik ben ernaar op zoek gegaan door veel te studeren en door te zoeken in het christendom en de antroposofie, maar dat leverde me geen innerlijk enthousiasme op. Ik verdorde er eerlijk gezegd van omdat ik in de gevangenis van de 'vorm' bleef zitten. Door het boeddhisme leerde ik dat de Boeddha symbool staat voor de leegte en geen persoon is. Hij is de oorsprong van onze geest en vertegenwoordigt de kracht van beide energieën. Dat inzicht hielp me om los te komen van de vorm, en dat bracht me vrijheid.'

ONDERZOEK HET!

'Vrijheid betekent voor mij zelfstandig denken. De Boeddha zei heel mooi: "Je hoeft niets aan te nemen, maar onderzoek het." Dat vond ik zo volwassen. Als ik zelf onderzoek, dan mag ik ook dingen nog niet snappen! Dan is er ook geen sprake van verboden, zoals: je mag niet roddelen. Het is eerder een uitnodiging om zelf na te gaan wat het betekent als ik niet juist spreek of handel. Zo leren we zelfstandig te denken.
Als ik me niet meer zo met mijn vorm identificeer, ben ik veel vrijer. Als iemand een vervelende opmerking aan mijn adres maakt, ketst dat af. Het blijft stil in mijn lichaam, en daarom blijf ik in evenwicht én verbonden met mijn oorspronkelijke intelligentie. We hebben van intelligentie helaas iets heel anders gemaakt, maar is het niet gewoon zuiver zijn wie je bent? Die oorspronkelijke intelligentie bezitten we al vanaf onze geboorte, maar ze verdwijnt in de loop van het leven naar de achtergrond doordat we geconditioneerd raken. Zo werkte ik in mijn studententijd mee aan onderzoek naar de groeihormonen van de meerval, waarvoor ik heel veel vissen moest doden. En ik deed dat gewoon! Al wist ik ergens dat het ver van mijn eigen natuur afstond. Maar ja, het onderzoek zou helpen hongersnood op te heffen en ik ging erin mee omdat het me gevraagd werd. Het zorgde voor een groot innerlijk conflict. Op een dag heb ik besloten nooit meer vlees of vis te eten. Door het boeddhisme werd ik me heel bewust van de kostbaarheid van het leven. En het deed me beseffen hoe waar het is dat als je vanbinnen in vrede bent, je onmogelijk een ander pijn kunt doen.
Leven betekent vooral 'vrij zijn'. Dat is hoe ik *Vorm en leegte, leegte is vorm* ben gaan begrijpen.

Miranda Koffijberg *is freelancemedewerkster van* BoeddhaMagazine.

LEZERSGESCHENK



Dorien Quik
Hand in hand met Boeddha, in leven en in sterven

In dit boek beschrijft Quik de werking van de geest vanuit de boeddhistische filosofie. Toegespitst op het ontstaan van de persoonlijkheid worden het levenswiel en het Tibetaanse Dodenboek uitgediept. Hierdoor ontstaat er herkenning van onze reacties op de veranderende gebeurtenissen en omstandigheden in het leven. Het concept van zelfloosheid is onder alle omstandigheden de sleutel tot inzicht.
De opbrengsten van dit boek worden geschonken aan *Stichting Bodhisattva*, die zich inzet voor kansarme kinderen in Cambodja en Oost-Tibet.

BOEDDHAMAGAZINE MAG ZES EXEMPLAREN VERLOTEN VAN *HAND IN HAND MET BOEDDHA*

Mail je volledige naam en adres naar info@gopher.nl onder vermelding van 'verloting boek Dorien Quik.'

Met dank aan uitgeverij Gopher, **www.gopher.nl**

BESTAAT

FOTO: PIXELROHKOST - FOTOLIA.COM

HET ZELF?



Dit is niet van mij, dit ben ik niet, dit is niet mijn zelf.

– de Boeddha

LAMA KARTA OVER ZELF, GEEN-ZELF EN WEDERGEBOORTE

TEKST: DORINE ESSER, FOTOGRAFIE: DIEGO FRANSSENS

Een droom wordt pas een nachtmerrie als we de illusie hebben dat het de werkelijkheid is. Dat gaat ook op voor het 'zelf'. Door ons niet hechten aan de realiteitswaarde van het 'zelf' kunnen we op den duur een einde maken aan schadelijke gedachten en gedrag. Lama Karta helpt ons op heldere wijze op weg naar meer inzicht in de ingewikkelde kwestie van het 'zelf'.

Lea Vanrompay leidt me naar het privévertrek van Lama Karta in het schitterend gelegen Tibetaans Centrum *Yeunten Ling* in de Belgische Ardennen. Lama Karta begroet me in de deuropening met een brede, warme glimlach.

We nemen plaats in zijn behaaglijke, maar zeer bescheiden kamer, op de vloer aan een ronde tafel. Lea doet voor de gelegenheid dienst als vertaalster. Ik stel mijn vragen over het 'zelf' in het Engels, Lama Karta antwoordt met diepe stem in het voor mij onbegrijpelijke Tibetaans waarna Lea zijn woorden voor mij omzet in begrijpelijk Nederlands. Het wordt tijd dat we het 'zelf' wat minder serieus gaan nemen, vindt Lama Karta, want strikt genomen bestaat het niet eens. Maar hoe zit het dan met wedergeboorte? Als er geen zelf bestaat, wat reïncarneert er dan? Lama Karta wil ons inwijden in de boeddhistische zienswijze op het zelf.

'IK' BESTA EEN BEETJE...

Zonder te aarzelen begint Lama Karta meteen aan een gedetailleerde uitleg: 'Je kunt op twee manieren het 'zelf' benaderen. Je kunt het zien als het op ervaring gebaseerd zelf. Dat is het idee over 'zelf' dat bij iedereen spontaan opkomt. Omdat het op zo'n natuurlijke manier opwelt, bestaat er geen enkele twijfel over het bestaan van dat zelf. Daarom ook zijn we van nature niet geneigd het zelf nader te onderzoeken.

Over Lama Karta

Lama Karta is enig kind van Tibetaanse ouders. Zij volgden het voetspoor van de Tibetaanse arts Kalu Rinpoche, naar het Indiase Darjeeling waar Lama Karta 22 jaar in het Sonada-klooster verbleef. Het Sonadaklooster fungeerde als zijn school en Kalu Rinpoche was Lama Karta's zeer gewaardeerde leraar. Hij werd na zijn opleiding eerst uitgenodigd om in Frankrijk les te komen geven en vertrok daarna op uitnodiging van Lama Ogyen naar *Yeunten Ling* in Hoei. Net als zijn ruimdenkende leraar Kalu Rinpoche heeft Lama Karta respect voor alle verschillende Tibetaanse scholen (gelugpa, nyingma, sakya, kagyu...) dat wordt in het Tibetaans aangeduid met *rimé*. Ook in Hoei worden leraren uit verschillende Tibetaanse tradities uitgenodigd.

Allen welkom in *Yeunten Ling*



In dit mooie centrum in de Belgische Ardennen, kun je terecht voor retraites, weekend- of meerdaagse cursussen en op aanvraag ook voor een individueel studie-verblijf. Iedere zondag is er om 14 uur een begeleide rondleiding in het Nederlands.
Jaarlijks vindt hier op de tweede zondag van september, Het feest van het boeddhisme plaats, georganiseerd door de *Boeddhistische Unie van België*.
Eerwaarde Lama Karta is de directeur van dit residentiele centrum en dat van *Naropa* in *Cadzand* en van de twee stadscentra: het *Tibetaans Instituut in Schoten* en *Nalanda* Instituut in Brussel. Deze boeddhistische centra zorgen voor een ononderbroken overdracht van de boeddhistische filosofie en van liefdevolle vriendelijkheid voor het welzijn van alle levende wezens.

Info
Instituut Yeunten Ling
4 promenade St Jean l'Agneau, 4500 Hoei
Telefoon +3285271188
yeunten.ling@tibinst.org

www.tibetaans-instituut.org



De andere manier om ernaar te kijken is de filosofische: het zelf waarover we kunnen denken. De filosofische benadering trekt het zelf wél in twijfel. Bestaat dat 'ik of zelf' werkelijk? De filosofische benadering van het 'zelf' kent twee tegengestelde standpunten: het 'ik' bestaat, en het andere uiterste beweert dat het 'ik' niet bestaat.
Het boeddhisme, dat bij voorkeur voor de middenweg kiest, ziet noch het een noch het ander als waar. De boeddhistische middenweg (*madhyamika*, Skt.) gaat uit van de aanname dat het 'zelf of ik' bestaat, maar benadrukt dat er geen 'ik of zelf' los van de band met lichaam en geest kan bestaan. Een losstaand 'zelf' zou dan bij wijze van spreken de baas van het lichaam en de geest moeten zijn en er bovenuit moeten rijzen. Stel dat het zo is, waar moet je dat 'zelf' dan zoeken? Volgens het boeddhisme is

> 'EEN PASGEBOREN KIND KOMT NIET TABULA RASA TER WERELD'

het idee over een losstaand 'zelf' daarom een foute zienswijze die alleen maar op een ingesleten gewoonte berust. De boeddhistische leer acht het noodzakelijk het 'zelf' ter discussie te stellen, het zowel aan de hand van directe ervaring te onderzoeken, als er goed over na te denken om zodoende tot een juiste zienswijze te komen.'

De 5 aspecten van de mens (aggregaten, *skandha's*, Skt.)

1. ***Rupa:*** materie of fysieke vorm
2. ***Vedana:*** gevoel (ontstaat door contact van een van de 6 zintuigen met een object). Een ofwel innerlijk ofwel uiterlijk object ervaren als prettig, onprettig of neutraal
3. ***Samjna:*** waarneming
4. ***Samskara:*** bepalende voorwaarden zoals: intenties, gedachten, ideeën, opinies, aandrang, vooroordelen
5. ***Vijnana:*** bewustzijn

VIJF ASPECTEN VAN DE MENS (AGGREGATEN)

Lama Karta vervolgt: 'Als we het 'ik' gaan onderzoeken en ontleden komen we volgens de boeddhistische leer uit bij een samenstelling. Het 'ik' is opgebouwd uit vijf aggregaten (zie kader). Over elk van de vijf aggregaten is heel veel te zeggen. Dat uitgebreide geheel van vorm, zintuigen, perceptie, gevoel en bewustzijn noemen we voor het gemak 'ik of zelf', maar geen enkel deeltje op zich kan zeggen: "Ik ben het 'ik'!" Daarmee komen we uit bij wat in het boeddhisme 'leegte' (*shunyata*, Skt.) wordt genoemd: het feit dat de dingen samengesteld zijn en geen onafhankelijk bestaan kennen. Ze bestaan niet 'op zichzelf' ze zijn van nature leeg – *pratityasamutpada* (Skt.). Het 'ik of zelf' manifesteert zich als je geest bijvoorbeeld bedenkt: "Ik ga dit schrijven", of "ik ga buiten wandelen." Bij deze twee uitspraken zijn zowel lichaam als geest betrokken. In je geest komt de gedachte op om iets te gaan doen en dat voer je met je lichaam uit. Het woordje 'ik' komt vanzelfsprekend tevoorschijn en onmiddellijk zijn je geest en je lichaam erbij betrokken. Het 'ik' is er dus wel, maar het is ook weer niet de bedoeling al te zeer gehecht te zijn aan de realiteitswaarde van dat 'ik'. Juist die gehechtheid aan het 'ik of zelf' is de oorzaak van alle ellende en lijden in het menselijk bestaan. Je zou naar het 'ik' moeten kijken op dezelfde manier als dat je een droom beschouwt. In wezen heeft het 'zelf of ik' net zomin werkelijkheidswaarde als een droom. Want dat je de droom hebt wil nog niet zeggen dat wat je droomt ook echt plaatsvindt. Zolang je niet grijpt naar de droom, je tijdens het dromen geen werkelijkheidswaarde aan de droom toekent, ben je in staat de ware natuur van de droom te zien. Als je echter in je droom denkt dat alles wat je tijdens het dromen overkomt waarachtig gebeurt, lijkt je droom zo echt dat je in een nachtmerrie belandt. Ons op ingesleten gewoonte gebaseerde idee over het zelf en de gehechtheid eraan is hiermee vergelijkbaar. Geen 'zelf', geen probleem!'

STORENDE EMOTIES

'Hoe sterker we aan 'ik' gehecht zijn, des te meer storende en destructieve emoties er spontaan zullen opkomen. Maar... ', voegt Lama Karta er glimlachend aan toe, 'het goede nieuws is dat het tegendeel ook waar is: hoe minder je gehecht bent aan de werkelijkheidswaarde van het 'zelf of ik', hoe minder storende emoties er naar boven zullen komen. Minder krachtige, storende emoties heeft als gevolg dat je minder geneigd zult zijn negatieve acties te ondernemen. En doordat onheilzame daden (ter bescherming of ter bevestiging van het 'ik') afnemen, vermindert vanzelf het lijden. Wijzelf en onze daden worden steeds zuiverder.
Bovendien ontwikkelen we langzamerhand, dankzij het verminderen van onze onheilzame daden, een soort inzicht; kennis, wijsheid, diep en helder inzicht. Het perfecte einddoel van deze ontwikkeling wordt in het Tibetaans *sang-gye* genoemd: *sang* betekent uitzuiveren en *gye* is het ontwikkelen van kwaliteiten. *Sang-gye* is de benaming voor wie de verlichting – de boeddhastaat – heeft bereikt.

'JE ZOU NAAR HET 'IK' MOETEN KIJKEN OP DEZELFDE MANIER ALS DAT JE NAAR EEN DROOM KIJKT'

Helaas raak je de gehechtheid aan de werkelijkheidswaarde van het 'ik' niet zomaar kwijt. Om dat aan te pakken heb je tijd nodig. Je kunt beginnen met het 'zelf' op een filosofische manier te benaderen, het te bekijken en te onderzoeken. En langzaam, heel langzaam kun je daardoor de gehechtheid aan de werkelijkheidswaarde van een losstaand 'zelf' laten afnemen. Pas daarna wordt het mogelijk om ons op hechten gebaseerde gewoontepatroon te doorbreken. Het is dus een heel geleidelijk proces waarvoor we oefening, aandachtig gewaarzijn en meditatie nodig hebben. Voor meditatie wordt in het Tibetaans het woord *gom* gebruikt, dat letterlijk 'gewoonte' betekent.'

GEEN-ZELF EN WEDERGEBOORTE

Door de kalme, sympathieke manier waarop Lama Karta uitlegt, dringen zijn woorden diep tot me door: 'Het zelf is eigenlijk niet anders dan het geen-zelf. De verschillende benamingen duiden op andere manieren van zien. Teruggrijpend op de vergelijking met de droom: als je een droom als droom ziet, dan is er geen grijpen naar het toekennen van werkelijkheidswaarde aan die droom, en is er geen nachtmerrie. In feite ben je dan meester over de situatie. Je ziet de droom voor wat hij is en je kunt lekker verdergaan met dromen voor zolang je slaap duurt.

‘HET ZELF IS EIGENLIJK NIET ANDERS DAN GEEN-ZELF’

Tonglen

Oefening om het grijpen naar het zelf te verminderen

Lama Karta: 'Het boeddhisme heeft een bijzondere visie op het 'zelf' en reikt veel methoden en oefeningen aan om dit van binnenuit te leren begrijpen. Het streven hiervan is: het weghalen van met name het negatieve ego. Het 'zelf of ik' dat voor problemen zorgt en de bron is van alle storende en destructieve emoties, die ons zoveel last bezorgen. De filosofische benadering is een methode om dit te realiseren. Daarnaast bestaat er een grote rijkdom aan beoefeningen. Eén daarvan is *lodjong*, de training van de geest. *Lodjong* is de belangrijkste methode om onze overheersend negatieve geestesgesteldheid te transformeren tot een heilzame geesteshouding. Het is een vaardig middel dat, mits we voldoende oefenen, kan leiden tot meesterschap over de geest. Een belangrijk onderdeel in deze training is *tonglen*: zich oefenen in 'geven en nemen'.

Lodjong als methode en *tonglen* als oefening vormen de essentie van het onderricht van de Boeddha.

TONGLEN

We vertonen de neiging om alles wat we als goed en positief ervaren en alles waarna we verlangen, zo dicht mogelijk bij onszelf te houden. We hechten ons er sterk aan.

De ongezonde gewoonte van het grijpen kan met *tonglen* worden getransformeerd. Ons eigen geluk, onze vreugde, kwaliteiten... we geven ze aan anderen. En het tegenovergestelde: de ervaring van lijden, pijn, ongeluk, dat wat anderen kwelt, nemen we op ons.

Het komt erop aan ons niet vast te klampen aan ons eigen geluk, maar het te delen met alle levende wezens in het universum. Niet grijpen maar delen.

Het resultaat is dat het hele universum van geluk doordrongen raakt.

Dit is de visualisatie:

Roep de gedachte dat het universum van geluk wordt doordrongen zo levendig mogelijk bij jezelf op.

Daarna neem je in gedachten de pijn van alle levende wezens, zonder uitzondering, in je eigen lijden op.

Bij het **inademen** visualiseer je een zwart licht dat je inademt en dat, ter hoogte van je hart opgaat in je gehechtheid; je emotioneel sterke neiging om te grijpen. Tegelijkertijd stel je jezelf met grote innerlijke overtuiging voor, dat je door deze actie werkelijk alle levende wezens van alle lijden hebt bevrijd.

Bij het **uitademen** stuur je een wit licht uit dat alle geluk bevat en dat alle levende wezens bereikt. Dit witte licht wordt door hen opgenomen en vervult hen met geluk. Je stelt je hierbij duidelijk voor, dat dit geluk ook werkelijk alle levende wezens bereikt.

Voordat je begint met de *tonglen*-meditatie, herhaal je in gedachten je innerlijke motivatie: dat je deze beoefening doet voor alle anderen en voor jezelf.

Het toepassen van deze meditatieoefening zorgt ervoor dat deze positieve geesteshouding langzamerhand uitgroeit tot een krachtige gewoonte.

Shantideva, de grote boeddhistische leermeester, zegt dat we nooit onszelf kunnen bevrijden, of de verlichting kunnen bereiken als we er niet in slagen de ander op de eerste plaats te zetten. Ook al focussen we ons alleen op ons bestaan in deze wereld, in *samsara*, zelfs dan kunnen we nooit echt gelukkig zijn.'

Als je werkelijk inziet dat er geen losstaand zelf bestaat, dat het woordje 'zelf' enkel verwijst naar een samengestelde opeenhoping van verschillende aspecten, ben je en ervaar je vanuit 'geen-zelf'.

WEDERGEBOORTE

Omdat we bestaan uit de verschillende aggregaten, die op hun beurt causaal zijn opgebouwd, komen we als pasgeboren kind, niet 'leeg' of tabula rasa ter wereld. Het kind is al een samenstelling en daardoor ook een voortzetting van zeer subtiele energie. In onze geest bestaan er zowel zeer grove als buitengewoon subtiele (zijns) niveaus. Als je slaapt wordt je geest subtieler, in diepe slaap nog subtieler en in coma is het uiterst fijn geworden. Aan het einde van ons leven, als we sterven, blijft er een buitengewoon fijne energie over die zich voortzet in een volgend leven. Deze energie groeit vervolgens, in verschillende elkaar opvolgende stadia, van extreem subtiel naar een nieuw samengestelde en niet noodzakelijk menselijke bestaansvorm, wat we wedergeboorte noemen. Welke bestaansvorm de energie aanneemt hangt af van het opgebouwde karma. Vanuit deze visie zijn alle bestaansvormen allemaal voortzettingen van al bestaande energie. Beoefenaars die zo ver gevorderd zijn dat ze meester van hun eigen geest zijn geworden, kunnen zelfs voordat ze sterven aangeven waar en bij welke moeder ze herboren zullen worden. Na hun geboorte moeten ze wel als gerealiseerde meesters worden herkend. Deze voortzetting en herkenning is typisch voor de Tibetaanse cultuur. Men begon hiermee in de 12e eeuw binnen de Karma Kagyu-traditie. Toen was er voor het eerst een gerealiseerde lama die verkondigde dat hij terug zou komen; de eerste Karmapa Lama. Deze boeddha's en bodhisattva's (gerealiseerde meesters) hebben zo'n grote controle over zichzelf verworven dat ze kunnen kiezen hoe, waar en wanneer ze terug zullen komen. Dat kan ook in de dierenwereld zijn of in andere werelden dan die van de mensen. Ze kiezen ervoor terug te komen om alle wezens te helpen het lijden te beëindigen, totdat de laatste mier bevrijd zal zijn.'

Dorine Esser is hoofdredacteur van BoeddhaMagazine.

Noteer in je agenda

In mei 2012 verblijft de Dalai Lama voor de vijde keer in Hoei, ditmaal om de nieuwe grote tempel van *Yeunten Ling* in te wijden. Als je daarbij wilt zijn, houd de website dan goed in de gaten.

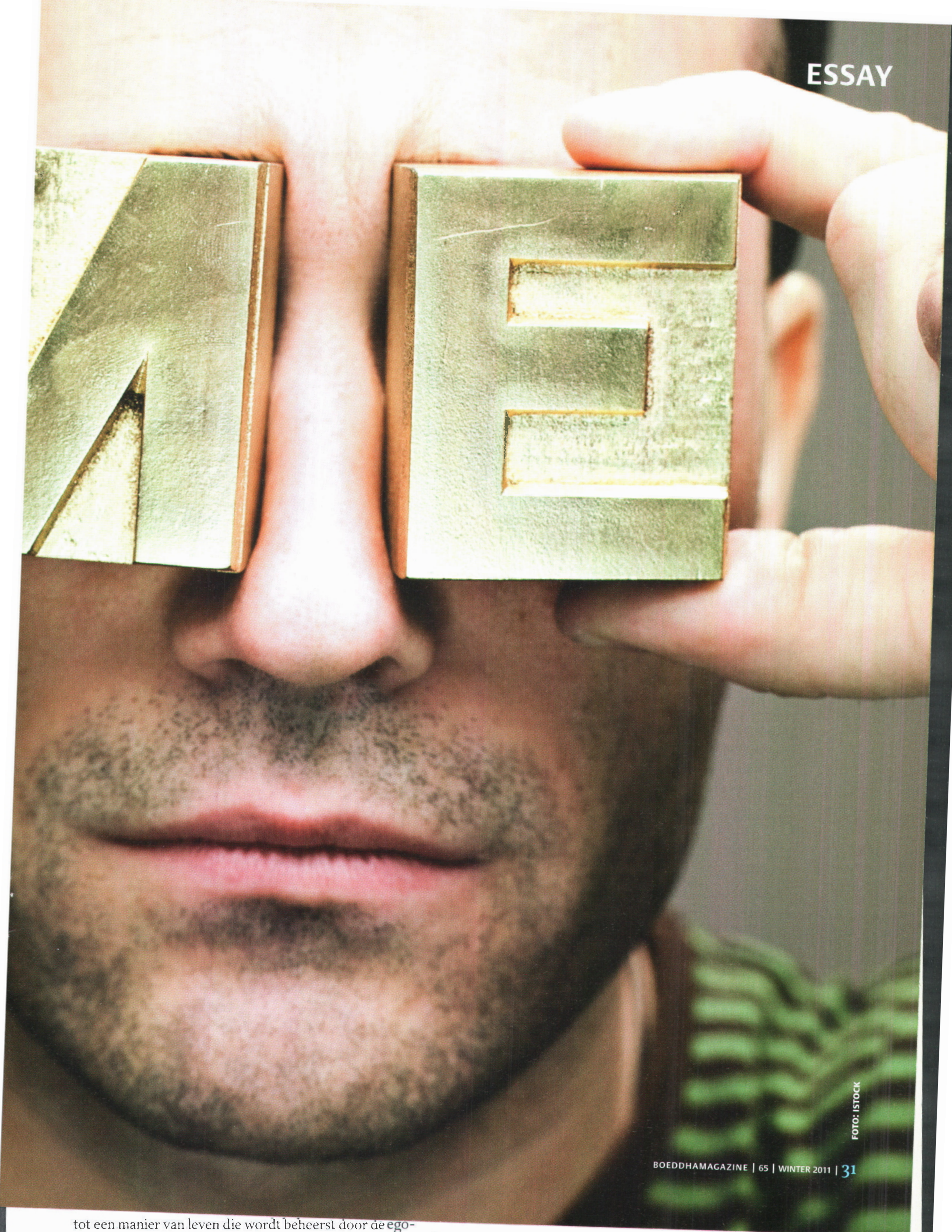
www.tibetaans-instituut.org

EINDELIJK JE EGO KWIJT?



TEKST: HAN F. DE WIT

'Egoloosheid' is een kernbegrip in het boeddhisme, maar wel een van de lastigste om te begrijpen. In de klassieke teksten wordt er veel over gezegd, maar die teksten zijn zonder vertrouwdheid met de boeddhistische denkwereld en beoefening niet makkelijk te bevatten. Voor we het weten laten we er een waaier van westerse interpretaties op los die de boeddhistische betekenis ervan bijna onzichtbaar maken. Wat is nou eigenlijk die egoloosheid? En kunnen we het ego werkelijk kwijtraken of is dat een utopie, bedacht door wereldvreemde boeddhisten?



tot een manier van leven die wordt beheerst door de egocentrische emoties van hebzucht, afkeer en onverschilligheid. Alles waar de Boeddha zich van bevrijdde.

REALITEIT OF UTOPIE?

Maar bestaat die bevrijding, dit egoloos in de wereld staan, écht? Of is het een utopie, verzonnen door wereldvreemde boeddhisten? Toch niet, want ook wij kennen momenten in ons leven waarin onze zelfbetrokkenheid totaal is verdampt. Momenten waarop de mentale activiteit van het scheppen en onderhouden van de ik-illusie wegvalt. Ik doel op die momenten waarop we handelen en ervaren vanuit volledige toewijding aan wat zich voordoet. We zijn onszelf vergeten, onszelf voorbij. Het zijn momenten van overgave, waarin we met grote helderheid van geest waarnemen en handelen. Op die momenten zijn we op ons best. Ons handelen ontspringt dan niet meer aan wat (we denken dat) ons eigenbelang dient, maar aan het belang van de totale situatie waarin we ons bevinden. Moeiteloos omdat de totale situatie het enige is wat we op zo'n egoloos moment nog zien. In mahayanaterminologie leven we op die momenten vanuit onze boeddhanatuur.

Onze boeddhanatuur is geen entiteit zoals ego dat is, maar is als een open ruimte die alles wat zich voordoet zonder enige terughouding omvat. Ook al zijn die momenten misschien zeldzaam of kort van duur, we zijn dan ontwaakt. Het pad van de Boeddha komt zo gezien neer op het ontdekken en stabiliseren van ontwaakte momenten. Maar dat doen we niet door die momenten op te zoeken of proberen vast te houden! We doen dat

'MIJN GEEST IS NIET VAN MIJ. MIJN GEEST IS VAN NIEMAND'

We kunnen het gebruiken als *bezittelijk voornaamwoord*, dat wil zeggen in de betekenis van 'van mij'. Zeker, dat impliceert een bezitter. Maar we kunnen het óók gebruiken in dezelfde zin als een *aanwijzend voornaamwoord*, dat wil zeggen om te verwijzen naar mijn lichaam en geest in plaats van naar jouw, zijn, haar of hun geest of lichaam. We gebruiken het dan om mijn psychofysieke bestaan te onderscheiden van jouw of zijn of haar psychofysieke bestaan. En zo gebruiken we dit woordje hier. Daarom kunnen we zeggen: mijn geest is niet mijn geest, dat wil zeggen mijn geest is niet van mij, niet mijn eigendom. En ook is jouw geest niet van jou. Hij is van niemand. Zo ook voor mijn lichaam. Mijn psychofysieke bestaan wordt door niemand bewoond. Er is niemand thuis en er wás ook nooit iemand thuis die moet worden bediend of verdedigd uit angst om zichzelf te verliezen. Die angst blijkt ongegrond. We zijn vrij van ego en trekken zo de wereld in.

Han F. de Wit is acharya (dharmaleraar) in de boeddhistische traditie van shambhala en auteur van onder andere De Lotus en de roos, boeddhisme in dialoog met psychologie, godsdienst en ethiek *en* Het open veld van de ervaring, de Boeddha over inzicht, compassie en levensgeluk *(Ten Have).*

EGOLOOSHEID IN BOEDDHISTISCHE TERMEN

Dat het pad van de Boeddha leidt tot 'verlichting' of 'de ontwaakte staat' is bekend. Maar wat wordt daarmee bedoeld? Hoe wordt verlichting in de twee grote stromingen van het boeddhisme eigenlijk gedefinieerd?
In het theravadaboeddhisme is verlichting de realisatie van egoloosheid, *anatta* in het Pali. Het is het inzicht dat er niet zoiets als een entiteit bestaat die we 'ik' kunnen noemen. Geen 'ik' dat de bezitter zou zijn van een lichaam en een geest. En ook geen 'ik' dat in de vorm van een entiteit ergens in de geest of het lichaam huist. De beoefening die tot die realisatie leidt is *samatha-vipassana*, in deze traditie kortheidshalve *vipassana* genoemd. Simpel gezegd leidt de beoefening van *samatha* tot geestelijke onbevangenheid: ze maakt onze aandacht vrij. Onze aandacht raakt voortdurend en ongemerkt bevangen in onze gedachtewereld. Die wereld wordt dan de wereld waarin we denken te leven. *Samatha* bevrijdt ons daaruit. Op basis van die onbevangenheid beoefenen we dan *vipassana*, vaak vertaald als 'inzichtmeditatie'. Die beoefening leidt uiteindelijk tot de realisatie van egoloosheid, dat wil zeggen tot een egoloze wijze van ervaren (waarover later meer). Wie zo ervaart is een *arahant* geworden, een nobele die verlichting heeft bereikt.

'ONZE GEEST PLAATST HET 'IK' OP DE TROON VAN ONS BESTAAN'

het doorzien van de imaginaire werkelijkheid die onze geest rond dit 'ik' heeft gebouwd. Wie dat realiseert is een *bodhisattva*, een ontwaakt (*bodhi*) wezen (*sattva*).
In plaats van 'tweevoudige zelfloosheid' wordt in het mahayana ook de Sanskrietterm *shunyata* gebruikt. Dit begrip, dat meestal met 'leegte' wordt vertaald, is ook weer gemakkelijk mis te verstaan. Er wordt niet mee bedoeld dat verlichting zoiets is als een 'leeg hoofd hebben' en ook niet de opvatting dat 'niets echt bestaat'. In de realisatie van shunyata is onze ervaringswereld leeg van 'ik hier' en ook leeg van de wereld rondom dit 'ik'; van 'dat daar'. In gewoon Nederlands: we kunnen in ons ervaringsveld geen entiteit zoals dit 'ik' waarnemen of lokaliseren en dus óók geen ervaringsveld dat zich rondom of tegenover dit 'ik' bevindt. En dat is niet omdat we niet goed kijken, maar omdat het er niet is. Tot zover de theoretische kant van de zaak.

EGOLOOS ERVAREN

Dat onze geest in staat is om constructies van niet bestaande zaken en wezens te fabriceren en in deze constructies te geloven, spreekt voor zich. Niet alleen kunnen we geloven in het bestaan van goden en demonen, van engelen en kabouters en Sinterklaas, maar volgens het boeddhisme hoort ook het 'ik' in dit rijtje thuis. En net zoals Sinterklaas een illusie is, zo is ons 'ik' dat ook. Dat betekent niet dat we geen 5 december mogen vieren. We hoeven het sinterklaasfeest niet kwijt, maar wel het geloof in het bestaan van de schijnheiligman. En daarmee bevrijden we ons ook van alle hoop en vrees die met deze illusie samenhangen. Maar als we leven in de 'ik-illusie', dan plaatst onze geest dit 'ik' op de troon van ons

HET ZELF ALS WEG VAN NARCISME NAAR ALTRUÏSME

FOTO: KIKKERDIRK - FOTOLIA.COM

TEKST: RAMO DE BOER

Narcissus werd verliefd op zijn eigen spiegelbeeld en kwijnde uiteindelijk weg omdat hij zijn omgeving vergat. Wie herkent deze zelfgerichte houding niet, in meerdere of mindere mate, bij zichzelf? Willen we van narcisme naar altruïsme, zo stelt gestalttherapeut en coach Ramo de Boer, dan moeten we ons kleine zelf overstijgen. Daardoor realiseren we onze verbondenheid met het grotere geheel.

Ontwikkeling, zelfontplooiing, persoonlijke groei: het zijn begrippen die tegenwoordig enorm populair zijn. Ontwikkeling gaat allang niet meer alleen over kinderen. Dat blijkt wel uit termen als *levenslang leren* en het *Persoonlijk OntwikkelingsPlan* (POP) in organisaties. Lang werd de ontwikkeling van volwassenen gezien als een vorm van bezigheidstherapie voor oude hippies, zweverige *new agers* of mensen met psychische problemen. Inmiddels is het een breed geaccepteerd fenomeen, wat zich mede uit in een grote belangstelling voor psychotherapie, coaching, mindfulness, meditatie en boeddhisme.
Deze aandacht richt zich met name op het zijnsaspect van de kwaliteit van leven. Heel lang voerden *doen* en *hebben* de boventoon en was er nauwelijks aandacht voor dit aspect. De aandacht voor het zijn brengt een verandering van ons zelf met zich mee, en vraagt om een herijking en ontwikkeling van wie we zijn. Ons zelf is die functie waarin al onze opvattingen, ideeën en meningen over zowel onszelf als anderen en de wereld hun invloed uitoefenen.

NARCISME: ZEGEN OF VLOEK?

Een dominant aspect van ons menselijk leven is de dwingende ervaring van ons eigen unieke bestaan, wat traditioneel 'persoonlijke identiteit' of 'zelf' wordt genoemd. Een andere populaire benaming, maar met een negatievere connotatie, is 'ego'. We zien hier al een hint dat het zelf, weliswaar noodzakelijk aanwezig, niet per definitie een zegen is. Het is een weerbarstig fenomeen waar we onze handen aan vol hebben. Dit zelf of ego wordt ook gezien als de bron van jaloezie en afgunst, frustratie en kwaadheid, hoop en angst, ijdelheid en arrogantie. Voor velen die zich bezighouden met persoonlijke ontwikkeling zijn deze gevoelens een vloek waar ze graag bevrijd van zouden willen zijn.
Om die bevrijding van het zelf te bereiken moeten we juist dit beperkte zelf met zijn oude gewoonten verder ontwikkelen. Een bekend obstakel bij onze zelf-ontwikkeling of persoonlijke groei, en tegelijkertijd een vingerwijzing naar het belang ervan, vinden we in de mythe van Narcissus. In dit klassieke verhaal wordt de schone jongeling verliefd op zijn eigen spiegelbeeld in de vijver, raakt daarin gevangen, kwijnt vervolgens weg en sterft uiteindelijk. De vinger wijst naar onze behoefte aan en noodzaak van uitwisseling met onze omgeving. Zonder onze omgeving zijn ook wij ten dode opgeschreven, letterlijk en figuurlijk. Denk maar aan zuurstof, eten en drinken, maar ook aan aanraking, erkenning, warmte en liefde. Onze omgeving kent echter ook een ander aspect. De vijver in de mythe is niet alleen een spiegel, zij is ook een metafoor voor onze ervaren omgeving als geheel, als projectiescherm. De werkelijkheid zoals wij die individueel ervaren bestaat in grote mate uit onze eigen *projecties*, vandaar dat verschillende mensen in dezelfde omstandigheden iets anders waarnemen en ervaren. Onze omgeving is hiermee ook een waarschuwing voor de kracht van onze eigen projecties op het scherm van de werkelijkheid: ze blijken zo overtuigend dat we ze vervolgens voor *feitelijk* en *waar* aannemen!
Immers, Narcissus meent dat zijn spiegelbeeld een 'ander' is en niet slechts een projectie van zichzelf! Zo verliezen ook wij ons al te makkelijk in onze eigen beelden van de werkelijkheid. Tulku Urgyen

rinpoche, een Tibetaans-boeddhistische meester, omschrijft dit fenomeen als:

Samsara is de geest naar buiten gericht,
verloren in zijn eigen projecties,
Nirvana is de geest naar binnen gericht,
zijn eigen natuur herkennend.

Samsara is een boeddhistische term die staat voor de ervaren wereld van lijden die veroorzaakt wordt door onze gehechtheid aan prettige ervaringen en gedachten, en onze afkeer van onprettige zaken. Anders gezegd, aangename ervaringen willen we zo lang mogelijk laten voortduren en onaangename willen we zo snel mogelijk elimineren. We weten allemaal uit eigen ervaring hoe succesvol deze benadering is. *Nirvana* is de ervaren wereld waarin we ons bevrijd hebben van deze reflexieve neigingen door onze geest naar binnen te richten. Met 'de geest naar binnen richten' wordt niet bedoeld dat we ons letterlijk afkeren van de wereld. Het verwijst naar de houding waarin we

Shantideva (685-763) is de auteur van de beroemde *Bodhicharyavatara*. Hierin beschrijft hij het pad van de bodhisattva, het boeddhistische ideaal van compassie dat voor allen realiseerbaar is. Essentieel op dit pad is dat onze motivatie voor de realisatie van verlichting het belang van *anderen* is, en niet slechts eigenbelang.

Longchenpa of Longchen Rabjampa (1308-1363) wordt gezien als een van de grootste leraren van de Tibetaans-boeddhistische nyingmaschool. Hij is vooral bekend om zijn realisatie, en van de geschriften over Dzogpa Chenpo (*De grote volmaaktheid*), het hoogste onderricht over de non-conceptuele werkelijkheid.

ook wij het grootste gedeelte van de tijd met onszelf bezig zijn, en ons eigen belang op de voorgrond zetten.
Logisch natuurlijk, want wijzelf zijn in onze beleving het middelpunt van ons bestaan, wijzelf zijn degene die zich in onze omstandigheden bevindt, daarin

'ZONDER ONZE OMGEVING ZIJN WIJ TEN DODE OPGESCHREVEN'

structureel aandacht besteden aan de essentie en werking van onze geest. De geest wordt gezien als de werkelijke bron van onze realiteit, waarin omstandigheden en gebeurtenissen aanleidingen zijn voor onze ervaringen, maar niet de ware oorzaak.
Hierdoor krijgen we als vanzelf zicht op een ruimer zelf. Zowel de mythe van Narcissus als de omschrijving van Tulku Urgyen confronteert ons met de tamelijk hardnekkige neiging die we allemaal wel kennen, namelijk om veelal op onszelf gericht te zijn. De intensiteit en kwaliteit van het contact met onze omgeving blijven daardoor beperkt en instrumenteel: de ander verwordt tot een instrument voor zelfbevrediging.

HET ZELF OVERSTIJGEN

Met enige observatie en reflectie kunnen we betrekkelijk eenvoudig vaststellen dat keuzes maakt en tot handelingen en resultaten komt. Hoewel onze taal wemelt van woorden waarin 'zelf' voorkomt – in de Van Dale tel ik zeker 150 lemma's met zelf-, van zelfaanvaarding tot zelfzuchtig – staan we doorgaans niet vaak stil bij wie of wat dat zelf nu is. We hebben er geen afstand van, we *zijn* 'ik.' En als we al op zoek gaan naar ons zelf dan merken we algauw dat het niet zo eenvoudig te vinden is. Als we naar de lessen uit de spirituele tradities kijken dan lijkt zelfreflectie cruciaal voor onze innerlijke ontwikkeling. 'Wie ben ik?' is dan ook een klassieke vraag in dit zelfonderzoek. De meeste tradities hebben als – niet altijd expliciet – doel om tot overstijgen of bevrijding van ons zelf te komen. Het zelf waar het dan over gaat is een functionele – we managen daarmee immers ons dagelijks leven – maar wel flink beperkte vorm van een potentieel veel groter en ruimer Zelf. Dit ruimere Zelf omvat én overstijgt ons individuele en beperkte zelf.
Over dit grotere en ruimere Zelf zijn vele beroemde teksten en verhalen geschreven. We vinden ze terug in onze religies, spirituele tradities, maar ook in de mythologie, de verschillende beeldende kunsten en romans. Hoewel de verschijningsvormen heel divers zijn, herkennen we onmiddellijk het verlangen naar die staat van zijn waarin we zowel individu zijn als *tegelijkertijd* ervaren onlosmakelijk deel te zijn van het grotere geheel. Een werkelijkheid die we allemaal wel eens hebben ervaren – als we luisteren naar muziek, een boek lezen, in de natuur zijn, mediteren, een orgasme hebben, lekker eten – toevallig, zonder bewuste intentie.
Die werkelijkheid is non-conceptueel. Ze laat zich niet in onze taal vatten – ze gaat daaraan voorbij. De beste teksten erover zijn dan ook gedichten. Ze verwijzen naar een ervaring of fenomeen dat niet direct via taal te grijpen, maar wel direct te ervaren is! In het Tibetaans boeddhisme wordt het ruimere zelf of grotere geheel 'de natuur van de geest' of 'boeddhanatuur' genoemd.
Op het pad van verwezenlijking van deze natuur van de geest komen we als vanzelfsprekend obstakels tegen in de ontwikkeling van onze gerichtheid naar buiten tot een gerichtheid naar binnen. Over onze obstakels bij deze realisatie dichtte de grote Longchenpa in *Een diamanten lied over zinloze beslommeringen*:

Dag en nacht in beslag genomen door
alledaagse beslommeringen,
waar vind ik de tijd om het wezen van
niet-doen te bereiken?
Als ik me niet meteen ontdoe van die
ingebeelde verplichtingen,
wat heb ik dan aan deze zinloze
beslommeringen?

Anders gezegd, zelfs in het ontwikkelen van een ruimer zelf bereiken we niets als we geen prioriteiten stellen. Gelukkig zijn er praktische toepassingen die we met relatief weinig moeite in ons dagelijks leven kunnen inzetten om onze boeddhanatuur te realiseren.

VAN NARCISME NAAR ALTRUÏSME

De tegenpool van narcisme (de gerichtheid op onszelf) is altruïsme (de gerichtheid op de ander). Daarmee worden overigens alle anderen bedoeld en dus niet alleen maar degenen die we liefhebben of leuk vinden! In vele spirituele tradities en wereldreligies is de ontwikkeling van een narcistische naar een altruïstische geestelijke houding een noodzakelijke stap om ons beperkte zelf te overstijgen. Er wordt een directe relatie gelegd tussen de ervaring van geluk in ons leven en de mate waarin we altruïstisch zijn. In een beroemd boeddhistisch vers in zijn *Bodhicharyavatara* zegt Shantideva:

Alle geluk dat de wereld bevat
Is ontstaan door het wensen van geluk
voor anderen.
Al het lijden dat de wereld bevat
Is ontstaan door het wensen van geluk
voor zichzelf.

Op het eerste gezicht lijkt deze stelling ons waarschijnlijk wat absoluut en extreem, maar bij nadere beschouwing – stel je eens voor dat iedereen het welzijn en belang van de ander voor dat van zichzelf zou stellen – kunnen we zien dat we hier mogelijk met een universele waarheid te maken hebben.

Oefening

Spreek met jezelf een uur, dag of andere periode af waarin je je aandacht gebruikt om je handelingen of acties – denken is hier ook een handeling – te observeren en vast te stellen of ze zelf-gericht of ander-gericht zijn.
Vraag je steeds weer af wat precies het verschil is en hoe zich dat in jouw gedrag en gedachten uit.
Wees je ook gewaar van de subtiele varianten waarbij het je voorkomt dat je iets voor iemand doet maar je op (langere) termijn daar zelf toch voordeel van hoopt te krijgen.
Inzicht in de mate waarin je neigt naar narcisme of altruïsme komt als je zorgvuldig kijkt naar het resultaat van de betreffende handeling – zowel bij jezelf als de ander.
Deze zelf-confrontatie is natuurlijk niet altijd prettig, maar wel noodzakelijk.

Het is praktisch om 's ochtends een moment te nemen om te zitten, of eerst te mediteren, en je geest de opdracht te geven die dag je handelingen (vergeet vooral je gedachten en fantasieën niet) op deze wijze te bekijken.
Iedere keer dat je je dit gedurende de dag herinnert bevestig je de opdracht. Aan het einde van de dag neem je een moment om te inventariseren wat je hebt opgemerkt om daarover te reflecteren. Het helpt om daar kort wat aantekeningen van te maken.
Een aanvullende oefening is om je gewaar te zijn wanneer je het woord 'ik' gebruikt en welk effect dat heeft. Wie herinnert zich niet 'Ikke, ikke en de rest kan....!'

'ER BESTAAT DUS GEEN ENKEL ZELF OP ZICHZELF'

ZELF-ONDERZOEK

De historische Boeddha Sakyamuni zou gezegd hebben 'Geloof zelfs niet wat ik zeg' (Rede aan de Kalama's, in *Aldus sprak de Boeddha*, p. 120-125). Hij bedoelde daarmee dat we beter iets in onze eigen ervaring kunnen onderzoeken dan het voor waar aannemen omdat iemand of een autoriteit dat zegt. Bovenstaande stelling van Shantideva leent zich uitstekend voor dit soort ervaringsgericht onderzoek en daarom nodig ik je graag uit tot het volgende (zie kader):

Essentieel in het werken met onze geest is dat we leren observeren, of *gewaar* te zijn, zonder te oordelen. Het gaat dan niet om het vermijden of onderdrukken van de onvermijdelijke oordelen en gedachten die opkomen, maar om ook deze oordelen en gedachten te observeren zonder ons ermee te identificeren of te bemoeien. Zonder er wat mee te moeten doen. Door ze met rust te laten, door kalm en open te blijven ervaren we als vanzelf wat men noemt de 'natuur van onze geest', die zich openbaart als we niet meer afgeleid zijn door de constante ruis van onze kleine geest.
Compassie is de houding van een 'ik' dat zich niet afscheidt en zich te allen tijde deel weet van het grotere geheel. Het is dit ruimere zicht waarin we de onlosmakelijke verbondenheid met alles herkennen en erkennen, dat ons motiveert om onze narcistische eigenliefde te overwinnen. Pas als we dit in ons dagelijks leven beoefenen krijgen we definitief uitsluitsel over de stelling van Shantideva in onze eigen ervaring.

***Ramo de Boer** is student en beoefenaar in het Tibetaans boeddhisme. Hij werkt als gestalttherapeut, coach en trainer. Momenteel schrijft hij aan zijn boek* Baas in eigen geest *(publicatie juli 2012) en geeft hij lezingen, trainingen, retraites en e-trainingen.*

www.baasineigengeest.nu

ZELF OF GEEN ZELF, DAT IS DE VRAAG

FOTO: ISTOCK

TEKST: ROBERT KEURNTJES

Het idee van geen-zelf (Skt. *anatman*, Pali *anatta*) is een essentieel beginsel in het boeddhisme. Maar hoe komt het dan dat wij over het algemeen wel een zelf ervaren? Wat is dat zelf dan? Niet alleen de Boeddha hield zich met deze vraag bezig, ook westerse filosofen als Descartes en Sartre. Onze huisfilosoof Robert Keurntjes gaat op zoek naar zin en onzin van het zelf.

Het probleem van zelf of geen-zelf heeft te maken met de vraag naar onze identiteit en vooral naar wat de basis is voor die identiteit. Het gaat niet over de vraag of ik besta maar over de vraag 'hoe' ik besta. Volgens sommigen is de basis van onze identiteit een inherente essentie. Iets wat niet van ons te scheiden is en mogelijk zelfs blijft bestaan voorbij de grenzen van ons leven. Anderen menen dat zo'n essentie niet bestaat, maar dat onze identiteit (ons zelf) ontstaat in relatie tot de wereld.
Het idee dat er een zelf is, is zeer wijdverbreid en in ons dagelijkse leven handelen wij doorgaans ook alsof dat zelf er is.

'SIDDHARTA GING OP ZOEK NAAR ATMAN, MAAR VOND ANATMAN'

Al heel vroeg in ons leven ontstaat er een gevoel van 'zelf'. *Proprioceptie* (het voelen van je eigen lichaam) en de tastzin zijn waarschijnlijk de eerste zintuigen die zich bij het ontstaan van leven ontwikkelden. Ze verschaffen zowel een 'zelf'-ervaring als contact met wat 'niet-zelf' is. Ik ervaar 'mijzelf' van binnen uit en het 'niet-zelf' wanneer mijn grenzen in contact komen met wat buiten mij is. Daaruit ontspringt de notie van 'zelf' en 'anderen'.

Onze ervaring geeft ons daarbij het idee dat wij los van de ander bestaan. Het is dan nog maar een kleine stap naar het idee dat ik besta vanuit mezelf alsof ik een vaststaande/gefixeerde essentie heb.

ZELF!

In de vedische wereld waarin Siddhartha Gautama leefde, heerste de algemene opvatting dat het wezen van een mens het *atman* (Skt., Pali *atta*) het 'zelf' was. Spirituele ontwikkeling – het pad van het dualisme naar de eenheid – bestond uit 'zelfverwezenlijking'. In het kort komt het erop neer dat je moet doordringen tot je ware zelf door alle oppervlakkige identificaties los te laten. Eenmaal in contact met het *atman* zal je je verbonden voelen met alles, doordat het *atman* onafscheidelijk verbonden is met *Brahman* (de universele ziel, de eenheid). Ook Siddhartha ging op zoek naar dit *atman* maar in plaats van *atman* vond hij *anatman* (geen-zelf).

'WAAR VERWIJS IK DAN NAAR, ALS IK HET OVER 'IK' HEB?'

Het idee van het *atman* en de weg van zelfverwezenlijking wordt uitgebreid beschreven binnen de Advaita-Vedanta. Om het idee van een 'zelf' te begrijpen kunnen we echter ook kijken naar de tradities van de monotheïstische religies. Hierin wordt de ziel als essentie van de mens gezien. Het stoffelijke is slechts tijdelijk maar de ziel blijft voortbestaan tot in de eeuwigheid. Dit veronderstelt dat er iets is in je zelf dat je ware identiteit bepaalt en dat 'onveranderlijk' en blijvend is. Als men daar al niet van overtuigd is dan is het op zijn minst iets waar men op hoopt. Het is een menselijke behoefte om te bestaan en te blijven bestaan. Daarbij leven we doorgaans in de overtuiging dat 'ik' iets wezenlijks is dat mij (en alleen mij) toebehoort.

Dit lijkt overeen te komen met hoe we onszelf ervaren. Ik ervaar mezelf als 'in' de wereld, maar ook als zelfstandig en afgescheiden van de rest van de wereld. Iedereen heeft zijn eigen privé-ervaringen waardoor we allemaal eilandjes lijken. Als je dit doortrekt dan zijn we allemaal een soort solipsistische wezens (*solipsisme is de notie dat er slechts één bewustzijn bestaat: dat van de waarnemer, nvdr*). De filosoof René Descartes ging zelfs zo ver te concluderen

dat hij alles kon betwijfelen behalve dat 'ik' besta. Ik als concreet individu met mijn denkende ziel als zelf – *cogito ergo sum*.
In al die verschillende opvattingen ligt de overeenkomstige vooronderstelling besloten dat we met 'ik' naar iets concreets verwijzen. Niet mijn uiterlijk, niet mijn gedrag maar een kern die daaraan ten grondslag ligt. Iets waarvan ik kan zeggen dat het echt is; veel echter dan alles wat er aan mij verandert!

ZELF?

Als we ons daarentegen afvragen wat dat zelf is of antwoord proberen te geven op de vraag 'wie ben ik?', dan raken we in de knoop. We 'weten' dat er een 'zelf' is maar we kunnen er niet de vinger op leggen. Je kunt dit zelf niet zien, niet voelen en het is lastig om te beredeneren dat er iets zou kunnen zijn wat de identiteit bepaalt maar zelf niet verandert. Alles waarmee je je identificeert waarvan je zegt 'ik ben...', is niet zo'n zelf. Je noemt je naam, je beroep, je leeftijd, je kinderen, je religie. Allemaal dingen die anders hadden kunnen zijn, zonder dat je 'zelf' verandert.
Ik word ouder, krijg kinderen, verander van beroep, et cetera, maar dat ik 'ik' ben, verandert niet. Waar verwijs ik dan naar als ik het over 'ik' heb? Is dat een zelf dat achter al die dingen ligt? Of is het zo dat ik met 'ik' iedere keer naar een persoon verwijs die anders is dan de vorige keer dat ik ernaar verwees?
Wat we zien en waar we naar verwijzen met 'ik' is een functionerende en veranderende persoon die ik met mijn zintuigen van binnen uit ervaar. 'Ik' is daarbij vergelijkbaar met 'hier' en 'nu'. Het zijn geen verwijzingen naar concrete zaken. 'Hier' is altijd een andere plek, 'nu' is altijd een ander moment en 'ik' altijd een andere samenstelling. 'Ik ben zes jaar, zit in groep twee en woon bij mijn mama en papa', of 'ik ben tachtig jaar, heb drie kleinkinderen en woon nog zelfstandig', gaan allebei over een 'andere' persoon terwijl het wel in één en hetzelfde leven gezegd kan worden. Dat laatste betekent dus niet dat er daarom een zelf zou bestaan dat door dat hele leven aanwezig is.
Ik besta wel maar daarvoor hoeft er geen zelf te zijn. Ik functioneer en dat is voldoende. 'Ik' verwijst ieder moment naar een ander concreet persoon, dat echter wel een voortzetting is van een samenstelsel van lichaam, mentale activiteit en bewustzijn. Die continuering is niet het voortbestaan van een zelf maar de voortgang van een proces.

GEEN-ZELF

In het Westen bestaan er maar weinig denkers die expliciet uitgaan van 'geen-zelf'. Binnen het existentialisme en daaraan verwante filosofieën, kom je wel het besef tegen dat onze identiteit bepaald wordt door interactie. De grondlegger, Jean-Paul Sartre, zei dat onze essentie ontstaat na ons bestaan. Een mens wordt niet geboren maar gemaakt. Wat wij zijn wordt bepaald door ons handelen, door de keuzes die we maken. De Amerikaanse filosofe Judith Butler wijst erop dat wij onze identiteit ontlenen aan onze sociale context en dat wij bijvoorbeeld rouwen omdat het verlies van de ander een verandering van mijzelf betekent. Dat zijn geen vreemde gedachten, omdat 'ik' alleen mogelijk is wanneer ik tegelijkertijd 'niet-ik' onderken en me daartoe verhoud. Het 'niet-ik' is bepalend voor wat 'ik' is. Er is dus geen 'ik' in de zin van een zelf dat vanuit zichzelf bestaat. Ik besta, of liever, ik functioneer op grond van hoe en waar ik in de wereld ben.
Voor het boeddhisme is de notie van 'geen-zelf' een essentieel beginsel en ook één van de drie kenmerken aan de hand waarvan je kunt herkennen of iets overeenkomstig de boeddhadharma *(de boeddhistische leer, nvdr)* is. Als er gezegd wordt dat er een 'zelf' is dan weet je zeker dat het niet over de boeddhadharma gaat.
Siddharta zocht in de ascese en in meditatie naar zijn *atman* en toen hij zijn meditatie beëindigde zei hij dat hij iets anders had ontdekt: er is geen *atman*. Daardoor werd zijn leer in eerste instantie bekend als de *anatmanvada*: de leer van 'geen-zelf'. Hij ontdekte dat hij verschillende factoren kon onderscheiden die samen zijn persoon vormden maar dat geen van die factoren op zich, zijn 'zelf' was. Zoals 'wagen' verwijst naar de samenstelling van onderdelen maar niet los van die onderdelen bestaat en ook niet hetzelfde is als die onderdelen, zo verwijst 'ik' naar de persoonlijkheidsfactoren waaruit ik besta. Ik besta niet los ervan maar ik ben ook niet hetzelfde als die factoren. Hoe ze samengesteld zijn en welke vorm ze aannemen is afhankelijk van mijn handelen, mijn *karma*.

__Robert Keurntjes__ is boeddhistisch filosoof en houdt zich bezig met vragen rond bewustzijn, werkelijkheidsbeleving en de relatie tussen boeddhisme en wetenschap. Hij heeft een praktijk als filosoof en is verbonden aan het Tarab Instituut Nederland.


www.robertkeurntjes.nl
www.tarab-instituut.nl



BEVRIJDENDE KRACHTEN

sraddha, virya, sati, samadhi, pranja

Wijsheid

TEKST: DINGEMAN BOOT

De laatste van de vijf spirituele krachten is wijsheid of inzicht (*prajna*). Hoewel wijsheid gezien kan worden als vrucht van de ontwikkeling van de eerste vier spirituele krachten, heeft iedere spirituele kracht weer effect op de overige krachten. Ze beïnvloeden elkaar voortdurend, en het vinden van een balans vormt daarbij in de meditatie een voortdurende uitdaging.

Vipassanameditatie betekent inzichtsmeditatie, en dat is niet voor niks. Als gevolg van het meditatieproces gaan we geleidelijk zien dat een heleboel dingen toch anders zijn dan we altijd dachten. Daarom wordt er in het boeddhisme van uitgegaan dat we op een bepaalde manier onwetend zijn. Door te mediteren gaan we de dingen steeds meer zien zoals ze werkelijk zijn. Deze inzichten beïnvloeden onze levenshouding, waardoor we andere keuzes maken en andere beslissingen nemen om tot vrede en geluk te komen. Een vrede en geluk die niet alleen op onszelf gericht zijn, maar op alle mensen die op ons pad komen.
Met vipassana wordt bedoeld: het inzicht in de drie karakteristieken die van toepassing zijn op alle verschijnselen die in ons bewustzijn langskomen. Alle verschijnselen zijn: veranderlijk (Pali: *anicca*), pijnlijk/onbevredigend (Pali: *dukkha*) en oncontroleerbaar (Pali: *anatta*).

VERANDERLIJK

Door mindful te zijn in ons meditatieproces krijgen we steeds meer inzicht in de veranderlijkheid van alle verschijnselen (Pali: *anicca*). Ze verschijnen, zijn aanwezig en verdwijnen dan weer. Dat gaat in feite op voor alles waarmee we in het leven te maken hebben: zintuiglijke indrukken, gedachten, gevoelens, emoties, herinneringen. Maar ook zaken als ons lichaam, onze werkkring, gezondheid en relaties... alles verandert voortdurend! Als je goed observeert zie je dat we eigenlijk steeds te maken hebben met een stroom van verschijnselen die komen en gaan.

ONBEVREDIGEND

Voor de tweede karakteristiek wordt het bekende Pali-woord *dukkha* (pijnlijk, onbevredigend) gebruikt. Dukkha vloeit voort uit de karakteristiek van veranderlijkheid. Natuurlijk kunnen we in het leven van veel mooie en fijne dingen genieten, maar vroeg of laat is het voorbij. Afscheid nemen (loslaten) kan bijzonder pijnlijk zijn. Er is niets wat ons blijvend geluk of veiligheid kan schenken.

ONCONTROLEERBAAR

Tijdens ons meditatieproces gaan we geleidelijk steeds scherper zien dat we geen enkele controle hebben over de verschijnselen die in ons bewustzijn langskomen. Als persoon kunnen we dit niet sturen. We zeggen en denken wel – ik zie, ik hoor, ik voel, ik denk – maar er komt helemaal geen 'ik' aan te pas (Pali: *anatta*). Het gebeurt gewoon! Zo gaan we steeds duidelijker inzien dat het 'ik' alleen maar een concept is, niets meer dan een woord dat we gebruiken om iets uit te drukken. Aanvankelijk hebben de meesten onder ons grote moeite met het idee dat er in feite geen 'ik' of zoiets als een 'persoon' bestaat, omdat dit sterk tegen ons gevoel indruist.
De praktijk laat zien dat verstilling een belangrijk hulpmiddel is om wel tot dit diepe inzicht te komen. Het meedoen met een (langere) retraite kan hierin zeer bevorderlijk werken. We gaan dan zien dat alle zintuigindrukken ontstaan als bepaalde condities samenkomen (volgens de wet van oorzaak en gevolg). Ook hierover reflecteren kan helpen om tot een dieper inzicht te komen.

OVERGEVEN AAN HET HIER EN NU

Naarmate je een dieper inzicht krijgt in de feitelijkheid dat alles wat er langskomt in je bewustzijn en waar je in het leven mee te maken hebt, tijdelijk en veranderlijk is, zul je gemakkelijker (je gehecht-



FOTO: SIEFAX

heid eraan) los kunnen laten. Het inzicht groeit dat niets je blijvend geluk of veiligheid kan bieden. Als je daarnaast tot een dieper inzicht komt dat er in werkelijkheid geen 'ik' of 'persoon' bestaat, zal je geleidelijk ook je identificatie met je gedachten, gevoelens, emoties en stemmingen gemakkelijker los kunnen laten. Het gevolg hiervan is dat je je steeds gemakkelijker kan overgeven aan dat wat er in het hier en nu aanwezig is. Je ziet in dat verzet daartegen absurd is. Kortom, je kunt je steeds beter overgeven aan de stroom van het leven. Hoe meer we kunnen komen tot loslaten hoe meer en dieper we tot vrede en geluk komen.

Door vipassanameditatie te beoefenen en daarmee onze gehechtheden los te laten worden de vijf spirituele krachten steeds verder ontwikkeld, tot we uiteindelijk alles loslaten en zo tot totale bevrijding komen.

__Dingeman Boot__ leidt een centrum voor yogameditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.

 **www.pannananda.nl**

COLUMN EVELINE BRANDT

WORDEN WIE JE BENT

Geen zelf, geen probleem, leert de zen ons – en dat is wel de ultieme motivatie om het ego los te laten. Maar denkend over 'het zelf', het thema van dit nummer, concludeer ik dat ik nog lang niet zo ver(licht) ben. Ik worstel nog volop met 'mezelf'. Ik begin eigenlijk nu pas te ontdekken wie of wat mijn 'zelf' in diepste wezen is.
De filosoof Nietzsche, die in God noch Boeddha geloofde, hield ons voor: *word wie je bent*. Met dit devies kan ik voorlopig beter uit de voeten. Worden wie je bent, zo heet de persoonlijke puzzel die ik al jaren aan het leggen ben. Soms vallen in één keer een aantal stukken op hun plaats. Zoals op de dag dat ik mijn diploma mindfulnesstrainer mocht ontvangen en werd uitgenodigd om te formuleren wie ik ben als trainer.
De vraag, en een deel van het antwoord dat ik gaf, raakten me. Ik hoorde mezelf zeggen: 'Ik ben zacht, soms schuchter. Ik ben een zachtaardige trainer.'

Jarenlang, als kind en adolescent, heb ik moeten horen dat ik 'veel te lief' was. Ik moest nodig wat harder worden, was de boodschap. Die werd me thuis en op school ingewreven – en ik geloofde het. Het was niet goed om lief of zacht te zijn. Dan zou ik onder de voet gelopen worden, niets bereiken.
Ik internaliseerde deze on-wijze raad, en heb zo'n jaar of twintig mijn ware aard overschreeuwd. Ik werd de modieuze meid, de vlotte student, de kritische journalist.
Maar dat pakte niet goed uit, en crisis volgde op crisis. Telkens viel er weer een puzzelstukje op z'n plek en langzamerhand viel het kwartje: dit was ik niet. Ik moest worden wie ik ben.

In de mindfulnesstrainingen die ik geef, nodig ik de deelnemers uit om minder veroordelend naar zichzelf te kijken. Om vriendelijker voor zichzelf te zijn. Om de strenge stem die in zovelen van hen klinkt, te vervangen door een stem die alleen maar – mild – opmerkt wat er op dit moment is. Een stem die níét ongeduldig zegt: 'Zit ik nu alweer te piekeren?!' Maar: 'Oké, ik was aan het piekeren; nu ga ik weer met vriendelijke aandacht terug naar mijn ademhaling.'
We teach what we need to learn most, weet iedere trainer en therapeut. Klopt: minder veroordelend kijken naar mezelf moet ook ik nog constant oefenen. Maar steeds vaker hoor ik mezelf denken: 'Oké, ik ben nu verlegen.' Of: 'Ik ben hier te gevoelig voor, ik hoef dit dus niet te doen.'
Tot mijn vreugde kom ik zo – stapje voor stapje – dichter bij wie ik werkelijk ben. En ga ik – beetje bij beetje – ervaren dat het oké is om, naast veel andere dingen, ook zachtaardig te zijn. Mijn zelf is zoals het is.
'Door simpelweg te erkennen hoe het is, wordt alles anders', zegt Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van de mindfulnesstraining. Inderdaad. En dat is waar ik, voor ik ook maar iets kan loslaten, nog wel even zoet mee ben: dit zelf van mij te leren kennen, en vriendelijk te erkennen.

__Eveline Brandt__ is freelancejournalist.

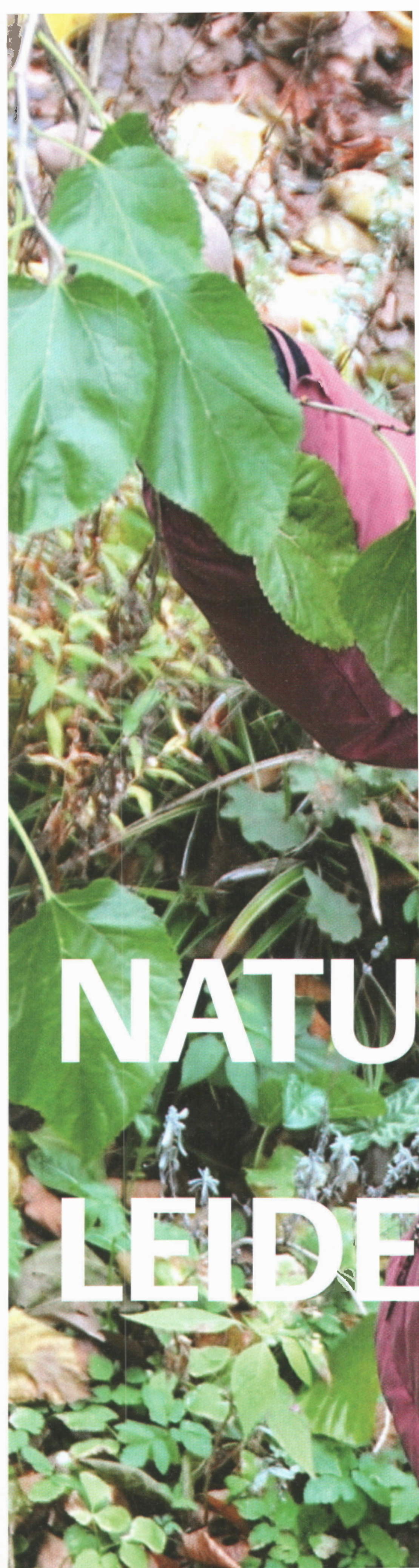
De essentie van natuurherstel is verbondenheid, stelt prof.dr. Matthijs Schouten, bijzonder hoogleraar Natuurherstel aan *Wageningen University*, hoogleraar Natuurbescherming aan de *Universiteit van Cork*, natuurfilosoof bij *Staatsbosbeheer* en boeddhistisch leraar. Kees Klomp praat met hem over hoe bewustwording van die verbondenheid zorgt voor vanzelfsprekende duurzaamheid en natuurlijk leiderschap. 'Mensen terugbrengen naar de natuur is mensen terugbrengen naar *hun* natuur.'

TEKST: KEES KLOMP, FOTOGRAFIE: VORMBREKER

Boeddhisme en natuurbeheer zijn voor jou onlosmakelijk met elkaar verbonden?
Ik ben opgegroeid in een klein boerendorp in Limburg. Als klein kind kreeg ik al een enorm onbehagelijk gevoel bij de manier waarop er op boerderijen met dieren werd omgegaan; als productie-eenheden. Ze werden goed verzorgd, maar met het uiteindelijke doel om ze te slachten en er geld aan te verdienen. Toen ik een jaar of vijf was liep ik op het erf van de buren toen ik een enorm gekrijs hoorde. Ik zag dat de slager op het punt stond een varken te slachten. Het beest keek in de loop van het geweer en wist dat het zou sterven. Je kon de angst zien, horen, ruiken. Ik moest overgeven, was dagenlang volledig van de kaart. Het tafereel wekte existentiële vragen bij me op: waarom mocht en kon dit zomaar? Wat geeft mensen het recht om dieren dit aan te doen? Op de christelijke basisschool kreeg ik godsdienstonderwijs. Tijdens die lessen passeerden onderwerpen als barmhartigheid de revue, maar het ging altijd alleen maar over mensen. Als ik mijn leraar vroeg waarom dit enkel voor mensen gold, antwoordde hij dat de natuur er was om de mens te dienen. Dat zat me dwars. Op de middelbare school hadden we een nogal progressieve godsdienstleraar die al tijdens de eerste godsdienstles ook over andere religies waaronder het boeddhisme begon. Deze leraar leerde ons wat de eerste en belangrijkste regel van het boeddhisme is: mededogen hebben met al wat leeft. Dat zette mijn hart wagenwijd open en was het startpunt voor mijn connectie met het boeddhisme. Toen ik na mijn middelbare school biologie ging studeren in Nijmegen bleek mijn hoogleraar, Victor Westhoff, een boeddhist te zijn.

Een fraai staaltje van toevalligheid?
Wat Victor me liet zien – wat hij persoonlijk belichaamde – was dat er een onlosmakelijke relatie bestaat tussen *metta* (liefdevolle vriendelijkheid) en natuur. Victor voelde zich diep verbonden met de natuur en zette zich daarom tomeloos in voor het welzijn van alle levende wezens. Dat inspireerde me enorm en gaf mijn studie – nog voor deze echt was begonnen – een bijzondere verdieping. Het studeren van biologie was niet langer een doel op zich, maar werd een middel om tot natuurbescherming te komen.
Omdat ik in het boeddhisme antwoorden op de gewetensvragen uit mijn kindertijd vond, ben ik als bijvak godsdienstwetenschappen gaan studeren met het boeddhisme als centraal thema. Die studie was puur theoretisch, wat ik op zich prima vond. Mediteren zei me namelijk in eerste instantie niks. Totdat ik op een feestje iemand tegenkwam die net terug was van een tiendaagse meditatiecursus en

'DE NATUURLIJKE LEIDER HANDELT VOLLEDIG VANUIT VERBINDING'



URLIJK

RSCHAP

ditie over de Himalaya beschrijft. In deze documentaire kijkt Matthiessen, inmiddels 84, terug op zijn leven en vertelt hij onder andere over zijn bijzonder geanimeerde ontmoeting met de Dalai Lama.

SILENT SNOW

Gevaarlijke en onafbreekbare pesticiden als DDT vergiftigen de poolgebieden. Via de voedselketen komt het gif bij de mens terecht. De gezondheidsproblemen die zo ontstaan zijn een voorbode van een drama op wereldschaal. *Silent Snow* maakt ons bewust van onze relatie met de natuur, die er een is van wederzijdse afhankelijkheid.

elkaars oplossingen. Bettine zoekt het via haar interesse in China bij het taoïsme. Lucia ontdekte haar nieuwe zelf via het boeddhisme.


Lucia Rijker

UITZENDDATA

Kijk voor de uitzenddata en -tijden op **www.boeddhistischeomroep.nl**, klik op televisie of radio of abonneer je op de wekelijkse digitale nieuwsbrief en/of de maandelijkse *Boswijzer*, het programmablad voor vrienden van de *BOS*.


www.boeddhistischeomroep.nl

BOS Radio

JONGE BEOEFENAARS

Na de portretten van vier jonge vrouwelijke beoefenaars die de *BOS* afgelopen zomer uitzond, zijn in december vier gesprekken te beluisteren die Menno Bijleveld had met mannelijke tegenhangers: danser-choreograaf Joost Vrouenraets, neurowetenschapper Paul van den Hurk, natuurkundige Jerry de Groot en Pieter Snijders-Mulder, ontwerper van interactieve media.

MUMMIEDIEET

Sommige Japanse monniken volgen aan het einde van hun leven een speciaal giftig dieet om ervoor te zorgen dat hun lichaam na hun dood spontaan mummificeert, iets wat door velen wordt beschouwd als teken van het bereiken van boeddhaschap. Lars Scholten deed er onderzoek naar tijdens zijn studie boeddhisme in Leiden.

WESTERSE FILOSOFIE

Ilse Bulhof over de cursus 'Westerse filosofie in de spiegel van het boeddhisme', die zij vanaf 19 januari geeft bij *Hogeschool Utrecht*. Maar ze zal ook spreken over haar eigen ontwikkeling als filosofe, het transpersoonlijke en over loslaten.

VASTE UITZENDING

Elke zaterdag van 15.00 tot 16.30: anderhalf uur lang het programma *Hemelsbreed*.


Bodhitv.nl
wake up

BIER MET BOEDDHA

Boeddhisten drinken geen alcohol, toch? Volgens de klassieke geschriften onthoudt een boeddhist zich van doden, stelen, liegen, seksueel wangedrag en het gebruik van verdovende middelen. Biertjes, blowen en antidepressiva lijken dus uitgesloten.

Han de Wit, dharmaleraar binnen de shambhalatraditie en grondlegger van de contemplatieve psychologie, legt in een video-interview met Ferry van Haastert uit hoe we om zouden kunnen gaan met de vijf gedragsrichtlijnen.

Hij vertelt over Chögyam Trungpa rinpoche die in de jaren 70 de hasj van zijn studenten in de open haard gooide met de woorden: 'this is the end of delusion'. Maar hoe zit dat dan met bijvoorbeeld koffie? Welke middelen zijn zo bedwelmend dat ze het ontwaken belemmeren? En wat zou de Boeddha zeggen over antidepressiva, als deze in zijn tijd hadden bestaan?




Bekijk het interview op BodhiTV: www.bodhitv.nl. Zoek op: middelen.

daar enthousiast over vertelde. Vrij impulsief besloot ik die avond om meditatie minstens één keer aan den lijve te ondervinden, en schreef me in voor een retraite in Engeland. Het werd een bepalende reis. De eerste dagen vond ik verschrikkelijk. Alles deed pijn, zowel fysiek als mentaal. Wanneer ik mijn verschrikkingen met de leraar deelde keek die me slechts liefdevol aan en zei: 'Yes, yes. Never mind. That will change. Just observe the breath.' Wat moest ik daarmee? Na een aantal dagen veranderde er iets. Ik had geen pijn meer en voelde me heel helder. Ik dacht 'natuurlijk' dat dit verlichting was. Toen ik die ervaring vervolgens deelde met de leraar zei ze: 'Yes, yes. Never mind. That will change. Just observe the breath.' Deze les in onbestendigheid sloeg in als een bom. Alle teksten die ik had bestudeerd vielen op hun plek. Ik begreep de betekenis ervan écht. Vanaf dat moment werd het boeddhisme voor mij een levende realiteit.

Hoe verhouden Matthijs de natuurbeschermer van Staatsbosbeheer en Matthijs de boeddhist zich tot elkaar?

Er is geen Matthijs de professional en Matthijs privé. Ik ben zoals alles en iedereen 'natuur' en besta bij gratie van verbinding. Het vermogen om mezelf te kunnen vergeten als autonome en op zichzelf staande entiteit is voor mij de grootste verworvenheid van het boeddhisme. Vanuit deze ervaring van het zelfloze manifesteert metta zich als vanzelf. Het is dan vanzelfsprekend om zo veel mogelijk bij te dragen aan het welzijn van alle levende wezens. Het steeds weer realiseren van deze ervaring van verbinding staat voor mij zowel in mijn werk als privé centraal. Ik kan bij mijn werk voor *Staatsbosbeheer* en de universiteiten van Wageningen en Cork heel dicht bij mijn boeddhistische beoefening blijven. Ik word in mijn werk geacht te reflec-


FOTO: DUSAN ZIDAR - FOTOLIA.COM

Ze herkennen – bewust of onbewust – de verbinding.

De manier waarop mensen destructief omgaan met de natuur is het gevolg van onwetendheid en illusie?

Absoluut! Natuurbescherming is een kwestie van bewustzijnsontwikkeling. Pas als mensen de illusies van afgescheidenheid en autonomie opheffen en het natuurlijke karakter van verbondenheid en wederzijdse afhankelijkheid inzien, zullen zij hun gedrag en oude destructieve patronen echt willen veranderen. Pas dan wordt het hart geopend. Om mensen duurzamer gedrag te laten vertonen moeten we het ego breken en de natuur recht in de ogen kijken. Zodat we onszelf erin kunnen ontdekken. Pas als dit heeft plaatsgevonden zal duurzaamheid écht vanzelfsprekend zijn, en kunnen mensen een constructieve rol spelen in het grotere geheel.

Wat houdt die constructieve rol precies in?

Denk aan een boom. Hij is via zijn wortels verbonden met de aarde en via zijn bladeren met de lucht en het zonlicht. Hij produceert voedsel en zuurstof. Een boom is een onbewuste belichaming van verbinding. Wij mensen zijn feitelijk niet anders dan die boom. Ook wij

Is dat het credo van het natuurlijke leiderschap?

Ja. Net als mensen zijn ook bedrijven niet verheven boven de natuur maar zijn ze er een onderdeel van. Het overgrote deel van de bedrijven ziet en behandelt de natuur echter als een gebruiksvoorwerp. Dit exploitatieve denken – de natuur als door de goden gemaakt om de mens te dienen – is iets typisch westers en stamt uit de klassieke Griekse en Romeinse filosofieën, die later door het christelijke gedachtegoed werden verspreid. In Aziatische tradities werd de mens daarentegen altijd gezien als deel van de natuur; de verbinding met de grote gemeenschap van leven is daar meer evident. Natuurlijk leiderschap vertrekt vanuit dit gegeven. Het focust op *stakeholders* (zie *BoeddhaMagazine* nr. 64, herfst 2011, p. 56-59) in plaats van de *shareholders*. Het is onnatuurlijk dat het hele reilen en zeilen van een bedrijf slechts gericht is op de welvaart van een select aantal shareholders. Aangezien bedrijven onherroepelijk in directe verbinding staan met al het andere, moet de bedrijfsvoering gericht zijn op het welzijn van dit grotere geheel. Dát is natuurlijk.

Hoe gaat dat in zijn werk?

Je herkent een natuurlijk leider onmiddellijk. Een natuurlijk leider is helemaal aanwezig. Hij of zij is één en al aandacht, helemaal in het hier en nu. Alleen in het hier en nu kan de natuurlijke verbinding der dingen ervaren en gerealiseerd worden. Een natuurlijk leider is iemand die volledig vanuit verbinding – vaardig – handelt. Het uitgangspunt is de realiteit en niet het plan, het model of de theorie. Dat is allemaal artificieel. De natuurlijke leider manifesteert wat er al is in plaats van dat hij probeert te manipuleren om zo te krijgen wat er niet is. Hij geeft leiding aan het laten floreren van bestaande verbinding en beweging. ... gaan de dingen vanzelf, zoals alles

VOORWAARDELIJK

In deze serie gaat André Kalden dieper in op boeddhistische basisbegrippen

ONTSTAAN

DEEL 1

Kwaad wordt door jezelf gedaan, door jezelf word je bezoedeld;
door jezelf wordt kwaad niet gedaan, door jezelf word je gereinigd.
Reinheid en onreinheid zijn van jezelf; niemand kan een ander reinigen.

– Dhammapada 165

In deze aflevering verkent André het onderricht van de Boeddha, daar waarin het boeddhisme zich onderscheidt van alle overige wereldreligies: niets ontstaat uit zichzelf maar alle verschijnselen rijzen op in een 'keten van voorwaardelijk ontstaan'.

De leer van het in onderlinge afhankelijkheid ontstaan van alles wat we ervaren, wordt gezien als een van de meest complexe en meest fundamentele onderwerpen binnen het boeddhisme. De Boeddha stelde zelfs: 'Wie de keten van voorwaardelijk bestaan ziet, ziet de Leer (*dhamma*). Wie de Leer ziet, ziet de keten van voorwaardelijk bestaan.'

LIJDEN

Gedurende de 45 jaar dat de Boeddha lesgaf, stond maar één enkel thema centraal:

Monniken, vroeger verkondigde ik en nu nog verkondig ik alleen het lijden [dukkha] en het ophouden van lijden.

Een veel aangehaalde samenvatting van die verkondiging komt van de monnik Assaji, een van zijn eerste leerlingen: 'De dingen die ontstaan uit een oorzaak, daarvan heeft de Voleindigde de oorzaak aangegeven, evenals het ophouden ervan – zo spreekt de grote Asceet.' 'De dingen', een vertaling van het woord 'dhamma', kan hier geïnterpreteerd worden als 'verschijnselen'. Al het onderricht van de Boeddha is hierop terug te voeren, maar het meest nog de *Leer van het voorwaardelijk ontstaan der dingen*, de 'keten van voorwaardelijk bestaan'. Wie zich realiseert hoe alle dingen ontstaan, realiseert zich immers hoe lijden ontstaat en kent daarmee de ware natuur van lijden. Dit maakt het vervolgens mogelijk om gericht de oorzaak van lijden op te heffen, hét thema van de gehele boeddhistische leer.

WAARHEDEN

Het onderricht van de Boeddha is op twee manieren aan ons overgeleverd: mondeling en schriftelijk. In de oudste geschriften, de Pali-canon, wordt de keten van voorwaardelijk bestaan aangeduid met het woord *paticcasamuppada*, letterlijk vertaald: oprijzen op grond van een voorafgaande oorzaak. Dit oprijzen of ontstaan, wordt in de canon door de Boeddha niet op één, maar op verschillende manieren toegelicht en er zijn zowel uitgebreide als eenvoudige omschrijvingen overgeleverd. Omdat het onderwerp zo complex is, spreiden we de behandeling ervan uit over twee afleveringen van *BoeddhaBasics*. We beginnen met de meest vereenvoudigde weergave die de Boeddha van paticcasamuppada geeft:

Met het ontstaan van dit, ontstaat dat.
Wanneer dit niet ontstaat, ontstaat dat niet.
Met het ophouden van dit, houdt dat op.

Wie ermee bekend is, zal de samenhang met het allereerste onderricht van de Boeddha herkennen. In dit eerste onderricht vervatte de Boeddha de basis van zijn leer binnen 'vier waarheden die edel maken' ofwel, de vier edele waarheden, te

< Traditionele afbeelding van Tibetaans levenswiel

weten: 1. de edele waarheid van lijden (dit is er), 2. de edele waarheid van de oorsprong van lijden (door dat), 3. de edele waarheid van het ophouden van lijden (wanneer dat ophoudt ontstaat dit niet) en 4. de edele waarheid van de weg die leidt naar het ophouden van lijden (zien van de keten van voorwaardelijk bestaan). Kip en ei zijn ook hier sterk met elkaar verbonden. Het feit dat we de keten van voorwaardelijk bestaan niet zien, niet begrijpen, maakt dat we onwetend zijn. En het feit dat we onwetend zijn, maakt dat we deze keten niet zien. Doorbreking van deze onwetendheid door 'de dingen zien zoals ze zijn', is dan ook het doel van het boeddhistische pad, de weg die leidt naar het ophouden van lijden.

KARMA

Naast de vier edele waarheden kunnen we de wet van karma in de beknopte weergave van *paticcasamuppada* herkennen: 'Met het ontstaan van dit, ontstaat dat. Wanneer dit niet ontstaat, ontstaat dat niet. Met het ophouden van dit, houdt dat op.' Je kunt je van deze wet van actie en reactie een voorstelling maken door te denken aan een plant of een boom en de vruchten die hij voortbrengt. Als je mango's wilt eten, moet je geen pepers, maar mango's zaaien. Is de peperplant er al, dan is het zaak te stoppen met deze te cultiveren en in stand te houden; je wilt de vruchten er immers niet van. Met het staken van handelingen die de peperplant in stand houden, verdwijnt de peperplant en brengt deze ook geen pepers meer voort. Zo gaat dat ook met lijden, zegt de Boeddha. Willen we geen lijden, dan is de enige weg dat we ophouden de condities te scheppen waarbinnen dat lijden kan ontstaan en in stand gehouden kan worden. En dat kan omdat actie en reactie oorzakelijk met elkaar in verband staan. In de *Samyutta-Nikaya* de verzameling van *thematisch geordende leerredes* maakt de Boeddha de vergelijking met een olielamp die brandt door de olie en een lont. Als er zo nu en dan olie bij gegooid wordt en de lont wordt aangepast dan brandt de lamp heel lang. Maar zodra dat niet meer gebeurt, houdt het branden op.

GELOOF

Hier wordt overigens duidelijk waar geloof, in de zin van het Engelse 'faith', in het boeddhisme een rol speelt, namelijk precies op dit punt. Boeddhisten geloven, ze vertrouwen erop, dat lijden (dukkha) een oorzaak heeft en dat die oorzaak blijvend weggenomen kan worden en wel door het boeddhistische pad te bewandelen. 'God', wat of wie we ook met dit begrip aanduiden, vormt binnen het boeddhisme geen oorzaak van het lijden. De keten voor voorwaardelijk bestaan sluit het bestaan van een schepper los van deze keten uit. Als er al een god bestaat die schept, dan is hij niet 'het Hoogste', maar zelf het gevolg van een oorzaak. Als voorbeeld wordt in de *Brahmajala-sutta* Brahma genoemd, die uit onwetendheid over zijn eigen ontstaan en het ontstaan van andere wezens na hem, denkt dat hij de schepper is. De Boeddha had dus niet dezelfde opvattingen als atheïsten hebben, of een materialistische opvatting. Hij sprak over hemelen waarin je kunt binnentreden. Ook leerde hij volgens de Palisoetra's dat we door verlies van moraal of de juiste visie in de hel kunnen belanden. In de *Brahmajala-sutta* stelt de Boeddha zelfs dat er een causaal verband is tussen het hebben van opvattingen over 'zelf' (*atta*, ziel) en het bestaan van een schepper, en wat na onze dood gebeurt. Hij zegt daarin: 'Deze gezichtspunten, die men aldus opgedaan heeft, zullen tot dat en dat lot, tot die en die wedergeboorte leiden (bijvoorbeeld in een hemel).' Maar, voegt hij toe, sprekend over zichzelf in de derde persoon: 'Dat begrijpt de Voleindigde, en wat boven deze meningen uitgaat, maar hij is niet gehecht aan dat begrip; daar hij er niet aan gehecht is, heeft hij voor zichzelf een staat van gelukzaligheid gerealiseerd.' De leer van afhankelijk ontstaan gaat, met andere woorden, voorbij deze metafysische opvattingen.

UITDOVEN

De Boeddha gaf onderricht over een staat van blijvende gelukzaligheid, maar dat deed hij niet door op te roepen tot het omarmen van opvattingen rondom een schepper. Zijn onderricht betreft het bewandelen van een spiritueel pad dat de oorzaak van lijden wegneemt. Het bereiken en verkeren in deze staat van gelukzaligheid wordt in het boeddhisme *nibbana* (Pali) of *nirwana* (Sanskriet) genoemd, wat 'uitdoven' betekent. De Boeddha omschreef deze toestand als 'het ophouden van worden' (*bhavanirodha nibbanam*). Over dit worden, in een keten van geboorte en wedergeboorte, gaat de volgende aflevering van *BoeddhaBasics*.

__André Kalden__ (1961) beoefent het boeddhisme in de Tibetaans-boeddhistische Nyingmatraditie.

MANJUSHRI BODHISATTVA

BEELD: WILLEM SCHUITEMAKER, TEKST: FRANCINE AARTS



Acryl op linnen

Manjushri wordt gezien als de oudste en belangrijkste bodhisattva in het mahayanaboeddhisme. Hij vertegenwoordigt intellectuele ontwikkeling, kunst en wetenschap, maar bovenal is hij de bodhisattva van volmaakte wijsheid.

Manjushri wordt afgebeeld als een jonge, mannelijke bodhisattva, vaak gezeten op een leeuw of een leeuwenvel. In zijn linkerhand houdt hij de *Prajnaparamita*, de soetra van volmaakte wijsheid, met zijn rechterhand hanteert hij een groot tweesnijdend zwaard.

Wat moet een bodhisattva van transcendente wijsheid met een zwaard? Hoe past een zwaard, symbool van geweld, in het plaatje van liefde en mededogen? Het zwaard van Manjushri is echter niet zomaar een wapen. Het is een wapen tegen alles wat wijsheid in de weg staat of lijden veroorzaakt.

Je zou Manjushri kunnen zien als een spirituele zwaardvechter. Hij biedt de kracht om de dharma te begrijpen en om de wijsheid die aan alle woorden voorbijgaat te bereiken. Zijn zwaard is een magisch zwaard, nog sterker dan het bekende zwaard van koning Arthur. Eenmaal opgepakt kan het niet worden neergelegd voordat al het lijden voorbij is. Het doorklieft onwetendheid en dualiteit, en doorsnijdt het web van al onze concepten over de wereld. En laat niets anders over dan de directe ervaring.

Bron: Vessantara, **Boeddha's dichterbij**, *Maitreya, 2003*

Willem Schuitemaker *is hoshi (assistent-leraar) in de kanzeontraditie, schilder en zenkok.*

 **www.willemschildert.nl**

Bronnen

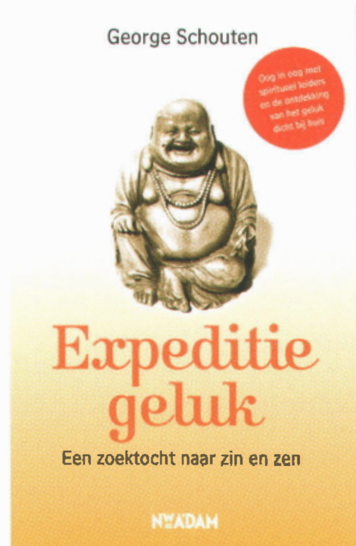
Citaat van de Boeddha over de relatie tussen de keten van voorwaardelijk bestaan en Dhamma: MN 28 Maha-Hatthipadopama-sutta; Breet, J. de, & Janssen, R. (2004). Majjhima-Nikaya, De verzameling van middellange leerredes, Deel 1 - Sutta's 1-50. Rotterdam: Asoka, blz. 319-320 | | Centraal thema van de leer van de Boeddha: MN 22 Alagaddupama-sutta; Breet, J. de, & Janssen, R. (2004). Majjhima-Nikaya, De verzameling van middellange leerredes, Deel 1 - Sutta's 1-50. Rotterdam: Asoka, blz. 260. | | Citaat Assaji: Vi 40 Horner, I. (1962). The Book of the Discipline Vol 1 (Mahavagga). London: Luzac & Company Ltd., blz. 54 | | Beknopte definitie van paticcasamuppada; SN 12.61; Bodhi, B. (2000). The Connected discourses of the Buddha, A translation of the Samyutta Nikaya. Boston: Wisdom Publications, blz. 595-596 | | Opsomming vier edele waarheden; MN 22 Alagaddupama-sutta; Breet, J. de, & Janssen, R. (2004). Majjhima-Nikaya, De verzameling van middellange leerredes, Deel 1 - Sutta's 1-50. Rotterdam: Asoka, blz. 313-314 | | Vergelijking brandende olielamp: SN 12.53; Bodhi, B. (2000). The Connected Discourses of the Buddha, A Translation of the Samyutta Nikaya. Boston: Wisdom Publications, blz. 590 | | Voorbeeld waarin de Boeddha spreekt over het doorzoeken van hemelen: Bodhi, B. (2000). The Connected Discourses of the Buddha, A Translation of the Samyutta Nikaya. Boston: Wisdom Publications, blz. 100 | | Belanden in de hel: DN33 Sangiti-sutta; Breet, J. de, & Janssen, R. (2001). Diga-Nikaya, De verzameling van lange leerredes. Rotterdam: Asoka, blz. 713. | | Citaat van de Boeddha over de relatie tussen gezichtspunten en wedergeboorte: DN01 Brahmajala-sutta; Breet, J. de, & Janssen, R. (2001). Diga-Nikaya, De verzameling van lange leerredes. Rotterdam: Asoka, blz. 61-88.

De boekenrubriek werd gemaakt door Paula Borsboom, Michel Dijkstra, Kees Klomp, Paul de Jager, Diana Vernooij en Pascal Versavel, onder redactie van Michel Dijkstra, Petra Hubbeling



George Schouten

EXPEDITIE GELUK, EEN ZOEKTOCHT NAAR ZIN EN ZEN



Nieuw Amsterdam, 2011, € 16,95

George Schouten maakte de afgelopen tien jaar meer dan 50 documentaires voor de *Boeddhistische Omroep*. Het bracht hem over de hele wereld en langs vele verschillende boeddhistische tradities en leraren. Zo had Schouten ontmoetingen met de Dalai Lama, Bernie Glassman, Goenka, Lopon Tenzin Namdak en Thich Nhat Hanh. In het boek *Expeditie geluk, een zoektocht naar zin en zen* deelt Schouten deze ervaringen met de lezer aan de hand van persoonlijke verhalen. Dit levert een buitengewoon eerlijk boek op. Vooral de intieme, liefdevolle verwijzingen naar Schoutens geadopteerde zoon Bernie – vernoemd naar Bernie Glassman – die het hele boek de revue passeren hebben mij tijdens het lezen diep ontroerd. Hoewel heel begrijpelijk en toegankelijk geschreven, heeft het boek een diepe en wijze boodschap; Schouten vertelt het geluk uiteindelijk niet ver weg te hebben gevonden bij de grote spirituele leiders, maar dicht bij huis tijdens een tiendaagse vipassanaretraite. Dit hartverwarmende boek heeft alles om een 'boeddhistische bestseller' te worden en verdient een groot publiek. (KK)

Jan de Meyer

WUNENGZI, NIETSKUNNER, HET TAOÏSME EN DE BEVRIJDING VAN DE GEEST



Augustus, 2011, € 19,95

Wunengzi, of 'Meester Nietskunner' is het pseudoniem van een taoïstische filosoof uit het negende-eeuwse China. In deze periode ging een van de grootste dynastieën, de Tangdynastie, ten onder in een aaneenschakeling van bloedige burgeroorlogen. Wunengzi zag deze ontwikkeling met lede ogen aan. In de naar hem genoemde geschriftenbundel veroordeelt hij de machtshonger van de Chinese bevelhebbers. Hij stelt dat deze heren hun begeerte moeten loslaten en dienen te streven naar de zogenaamde 'lege geest' (*wuxin*). Volgens Wunengzi moet de mens zijn geest zuiveren van alle vormen van geweld, van het streven naar macht tot het vasthouden aan vooroordelen over je medemens. Ook is het belangrijk dat de mens niet te veel hecht aan een vaste betekenis van woorden, want door iemand een label te geven, bijvoorbeeld 'allochtoon' of 'illegaal', doe je een ander geweld aan: 'Waarmee maken we een onderscheid tussen 'ik' en 'de anderen'? Het is vast en zeker door middel van namen dat we dit onderscheid maken. De reden waarom wij onszelf beschouwen als verschillend van de andere mensen op aarde is omdat we niet met elkaar vertrouwd zijn.' Een boodschap waar menig modern politicus inspiratie uit kan putten! Het is een grote verdienste van sinoloog Jan de Meyer dat hij deze boodschap in mooi Nederlands heeft omgezet, voorzien van een heldere inleiding. (MD)

Debbie Molhuizen

DE TUSSENTIJD, ROUTE NAAR VERBINDEND LEIDERSCHAP



Ten Have, 2010, € 24,90

Een boek om in te bladeren, te lezen en te grazen. Citaten, interviews, portretten, beeldverhalen, woordwolken en tips: samen vormen ze de inhoud van de vijf hoofdstukken Vertragen, Verstillen, Verstaan, Verbinden en DOEN. En dat alles op de meest prachtige manier vormgegeven – een feest van typografie en beeldtaal.
Debbie Molhuizen begeleidt teams en leidinggevenden in bedrijven om zich te verdiepen, verbinden en bezinnen. In dit boek is te lezen waar mensen voor staan en welke grootse stappen ze nemen als er plek voor bezieling is in hun leven. *De tussentijd* schetst haar mission statement: werk is meer en meer de plek voor bevlogenheid. Daar ligt een nieuwe taak voor organisaties. (DV)



Frans Goetghebeur

ONZICHTBAAR AANWEZIG, DE STILLE KRACHT VAN HET BOEDDHISME



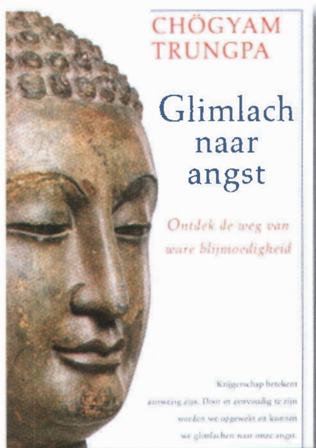
Academic and scientific publishers 2010, € 15,90

De voorzitter van de *Europese Boeddhistische Unie* (EBU) Frans Goetghebeur heeft een vlot leesbare introductie tot het boeddhisme geschreven. Hij vertelt wat hem ertoe heeft gebracht het pad van de Boeddha te bewandelen, schetst de basisprincipes van dit pad (leren loslaten, inzicht in onderlinge verbondenheid) en weerlegt vijftien misvattingen over het boeddhisme. De nadruk ligt op hoe boeddhisme ons kan helpen bij het aanpakken van zowel onze individuele als sociale en economische problemen. Andere belangrijke thema's vormen de uitwisseling met de hersenwetenschap en de dialoog met andere levensbeschouwingen. Een goede kennismaking voor wie niet vertrouwd is met het boeddhisme en zich afvraagt wat het onze moderne samenleving te bieden heeft. (PV)



Chögyam Trungpa

GLIMLACH NAAR ANGST, ONTDEK DE WEG NAAR WARE BLIJMOEDIGHEID



Juwelenschip, 2011, € 19,95

Een geheel nieuw boek van een leraar die in 1986 overleed, deed me vrezen voor veel herhaling en weinig samenhang. Dat is niet het geval. Het is redacteur Carolyn Rose Gimian gelukt om uit nog niet eerder gepubliceerde lezingen vermengd met eigen inbreng een consistent boek te maken. Het boek bestaat uit drie delen, waarvan het eerste deel de opmaat is voor het meer interessante tweede deel waarin angst en onbevreesdheid helder uiteen worden gezet. Het derde deel gaat over de werktuigen om angst te overwinnen. Het is vooral een boek voor wie eerdere boeken van Trungpa las – een verdieping, die door metaforisch taalgebruik soms lastig toegankelijk is. Maar: 'Wanneer we spreken over schijnbaar ingewikkelde onderwerpen zoals het verenigen van hemel en aarde en het opwekken van windpaard, moeten we er altijd aan denken dat deze leringen in wezen eenvoudigweg neerkomen op het wakker maken van onze ingeboren aard van goedheid, die volledig zonder agressie is.' Geweldige leraar! (DV)



Kees Klomp

KARMANOMICS, WAT BEDRIJVEN VAN HET BOEDDHISME KUNNEN LEREN



Asoka, 2011, € 16,95

Na het boek *Verlichting in business* is onlangs dit tweede boek van Kees Klomp verschenen. In *Karmanomics* legt Kees actualiteiten waar bedrijven mee te maken hebben naast de boeddhistische leer. Op verrassende wijze trekt hij parallellen tussen het boeddhisme en ondernemen. Termen als 'mettamanager' en 'mogen alle stakeholders gelukkig zijn'

kunnen wel eens nieuw managementjargon gaan worden.
Kees put uit de wijsheden van zijn leraar Thich Nhat Hahn, maar het boek is ook zeker een aanrader voor mensen die het boeddhisme niet goed kennen, voor mensen die ervan overtuigd zijn dat de huidige manier van bedrijfsvoering zijn langste tijd gehad heeft. Dit boek geeft een eerste aanzet tot een stap naar verandering.
Het boek is opgebouwd uit achttien los van elkaar te lezen essays. Ieder essay op zich is een boek waard. De lezer blijft daardoor helaas regelmatig met 'ja en hoe dan verder?'-vragen zitten. De thema's vragen om een verdieping, en concrete voorbeelden van bedrijven en organisaties die de ideeën van Kees geïntegreerd hebben in hun bedrijfsvoering en leiderschap. Dit zou een zeer welkome aanvulling van de Nederlandse businessliteratuur zijn.
Maar Kees leeft in het nu en weet dat het pad het doel is en is dus gewoon met zijn essays begonnen. Wellicht zonder vastomlijnd doel voor ogen, maar vastberaden zijn inzichten in de vorm van vervolgpublicaties vorm te geven. (PH)



Sharon Salzberg
WERKELIJK GELUKKIG DOOR DE KRACHT VAN MEDITATIE, EEN PROGRAMMA VOOR 28 DAGEN



Kosmos Uitgevers, 2011, € 19,95

Op 1 februari 2011 startten enkele Amerikanen met het 28 dagen durende meditatieprogramma dat Sharon Salzberg beschrijft in haar boek *Real Happiness*. Enkelen van hen hielden een blog bij op de site **www.sharonsalzberg.com/realhappiness**. Het boek is er nu ook in een Nederlandse vertaling. Salzberg is een van de bekendste boeddhistische leraren. Haar stijl van schrijven en lesgeven is eenvoudig, gericht op het alledaagse leven, persoonlijk en vriendelijk. (PB)



David Dewulf
MINDFULLNESS IN JE RELATIE. GESCHENKEN VAN LIEFDE EN INTIMITEIT



Lannoo, 2011, € 17,99

Mindful zijn op je kussen, dat wil na enige oefening best nog wel eens lukken. Ook mindful lopen of afwassen gaat op een gegeven moment wel. Maar mindful omgaan met je geliefde, met zijn of haar onhebbelijkheden en je eigen irritaties daarover – dat is een behoorlijke uitdaging! Dewulf geeft in zijn boeken vele zinnige overpeinzingen, tips en oefeningen daarvoor. (PB)



Duane Elgin
HOUD HET SIMPEL! RIJK VAN BINNEN, EENVOUDIG NAAR BUITEN



Ankh Hermes, 2011, € 22,90

Heeft u dat ook wel eens? Dat u de televisie 's avonds niet meer aan durft te zetten vanwege het bombardement aan doemscenario's dat op u neer dendert? De ene financiële crisis is nog niet voorbij of de volgende milieuramp staat alweer voor de deur.
Gelukkig biedt Duane Elgin uitkomst: in haar boek *Houd het simpel!* stelt ze dat je met kleine stapjes je leefpatroon kunt verbeteren. Als iedereen zijn steentje bijdraagt, kunnen we de mondiale problemen het hoofd bieden. (MD)



Winters, vegetarisch hoofdgerecht

INSTRUCTIES VOOR DE KOK

SMAKELIJKE PARADOX

TEKST: MICHIEL BUSSINK

Wie niks verlangt, heeft alles. Dus niks en alles zijn hetzelfde. Om de haverklap kom je ze tegen, als je op pad bent, verdiept in boeddhistische wijsheid: paradoxen. Een paradox is volgens het woordenboek een 'schijnbare tegenstrijdigheid, stelling of uitspraak die schijnbaar ongerijmd is, maar bij nader onderzoek waar blijkt te zijn'. Dat die paradoxen telkens langs komen fietsen is me inmiddels vertrouwd geworden: 'Probeer alles wat er is te aanvaarden. Dus ook dat het niet lukt om te aanvaarden.' Paradox. Of die van daarnet: 'Wie niks verlangt, heeft alles.' Dat kan al snel het verlangen naar niks verlangen worden. Paradox.

Het is intussen al zo ver dat ik wel eens denk: oh ja, een paradox, dus het zal wel waar zijn. Wat natuurlijk best gevaarlijk wordt; gezapigheid. Het kan een verlies aan helderheid inhouden. 'Ik geloof dat onze leer heel erg goed is, maar als we arrogant worden en te veel in onszelf gaan geloven dan verdwalen we', zei zenmeester Shunryu Suzuki. Daarom, voor de broodnodige bescheidenheid: paradoxale wijsheden zijn niet voorbehouden aan het boeddhisme. Die eerste paradox, bijvoorbeeld, kom je ook in de Bijbel tegen: 'We bezitten niets en toch hebben we alles' (2 Korintiërs 6:10).

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

* 250 gram rode linzen
* 2 flinke aardappelen of 3 kleinere
* 2 winterwortelen
* 50 gram boter
* 2 theelepels kerrie
* 1 flinke ui
* 1 teen knoflook
* mespunt sambal
* stukje verse gember
* handvol blanke amandelen
* rijst of couscous

Dit alles gezegd hebbende: vergeet het. Want als we te veel praten zijn we als een walmende petroleumlamp. 'Ik ben misschien wel een erg walmende petroleumlamp', zei Suzuki. 'Al die verbale wijsheden en aanwijzingen, het is alsof ik jullie een recept geef. Het werkt niet.' Daarom hier een recept. Want aan een kok die je alles precies leert hebt je niets, maar aan een kok die je niet leert hoe je moet koken, heb je evenmin iets.

Michiel Bussink is voedselauteur en journalist. Hij beoefent zenmeditatie bij Zen in Salland.
www.zeninsalland.nl en www.michielbussink.nl

FOTO: ANNEMARIE OPMEEER

BEREIDING

Snijd de uien in ringen en fruit ze in de boter. Doe de sambal erbij, plus het fijngehakte teentje knoflook, de kerrie en de geraspte gember. Laat eventjes pruttelen. Schrap de wortelen en snijd ze in plakjes. Schil de aardappelen en snijd ze in vieren. Spoel de linzen goed af en voeg ze met de wortel en aardappelen bij de uien. Voeg driekwart liter water en zout toe en laat zo'n twintig minuten zachtjes koken. Rooster ondertussen de amandelen in een droge koekenpan. Strooi over de gare linzenpuree. Serveer met rijst of couscous en een salade.

EEN CAO VOOR GELUK

'Het klopt niet als mensen geloven dat ze meer zijn dan de ander.' Eric Francis (51), al dertig jaar prominent lid van de Vlaamse socialistische vakbond *ABVV*, maakt zich zorgen over de politiek. Deel 24 in een serie over juist levensonderhoud, één van de aspecten van het achtvoudige pad.

TEKST: JOOP HOEK, FOTOGRAFIE: VORMBREKER

Metaalarbeider Eric Francis is vakbondsvertegenwoordiger bij een grote Amerikaanse producent van vaten in Vlaanderen. Hij noemt zichzelf radicaal; het 'Ontwaakt, verworpenen der aarde' van *De Internationale* is voor hem nog net zo actueel als toen de tekst werd geschreven. Een gesprek over armoede, klassenstrijd en saamhorigheid met een vakbondsman met communistische trekjes. Maar wat doet dat boeddhabeeld daarboven op die kast?

'Waar ik me zorgen over maak is de opkomst van de zogenoemde gematigd rechtse partijen. Als je bewust naar hun programma's kijkt, zie je dat ze ongelijkheid tussen mensen prediken. De ene mens zou meer zijn dan de ander. En een grote groep mensen zegt dat het klopt. Maar ik zeg: nee, dat klopt niet. Mensen die naar ons land komen doen dat niet omdat het hier zo leuk is, ze willen gelukkig worden. Ze willen net als wij hun kinderen voeden, hun gezin onderhouden, hier een baan vinden. Wat is daar mis mee? Als ik in hun situatie zat, zou ik dat ook willen.
Ik ben in 1977 bij het bedrijf van Bernard van Leer in Vlaanderen gaan werken. Hij was een Nederlandse Jood die in de Tweede Wereldoorlog serieus misère heeft gekend. Over de hele wereld stichtte hij bij zijn bedrijven scholen en kleine ziekenhuizen waar zijn arbeiders, maar ook de plaatselijke bevolking gebruik van konden maken. Dat sociale aspect spreekt mij erg aan. De winst verdween niet in de zakken van de familie, maar werd herbesteed. Na de dood van Van Leer ging het bedrijf naar de beurs, zodat het meer geld kon aantrekken. En binnen de kortste tijd werd het verkocht en gesplitst, en moest de winst geoptimaliseerd worden.

Mijn interesse voor het socialisme is gewekt toen ik een kleine jongen was. In koude winters moest ik in korte broek naar school. Er waren leerlingen die wel een lange broek droegen en ook nog eens opschepten over de luxe thuis. Ik begreep dat niet. Toen ik twaalf was mocht ik geen heilige communie doen, omdat ik onvoldoende catechismus had gevolgd. Dat kwam doordat ik elke dag mijn vader moest bezoeken die na een zwaar ongeval in het ziekenhuis lag. Andere kinderen kregen wel vrijstelling, maar, zei de pastoor: "hun ouders doneerden regelmatig aan de kerk." Ik dacht: hier klopt iets niet. Als rebelse puber las ik al boeken over Karl Marx, over de opstand tegen het kapitaal, de macht van het proletariaat. Geen eenvoudige kost, maar ik had er honger naar. De flowerpowertijd heb ik niet bewust meegemaakt, maar ik heb het altijd jammer gevonden dat die geen maatschappelijk omslagpunt is geworden. Zelf was ik een anarchistische punker, ik omarmde die stroming.

'JE ZOU DE BOEDDHA ALS VAKBONDSMAN KUNNEN ZIEN'

Vanuit dat gedachtegoed ben ik richting communisme opgeschoven.

Als boeddhist ben ik tegen geweld. En vóór een gematigde vorm van communisme, dat in mijn visie ook een hiërarchie kent, met managers en een regering. En waarin mensen extra beloond worden als ze door eigen kunnen en kennen meer presteren dan de ander. Er gaat geen geld naar bewapening en welvaart wordt eerlijk verdeeld. Iedereen heeft een job, diensten en goederen zijn betaalbaar. Mensen worden niet uitgebuit en het milieu heeft hoge prioriteit. Er is geen armoe, ook geen rijkdom.
Ik las laatst in de krant dat in de regio Antwerpen dertig procent van de inwoners de energienota niet meer kan betalen, ongelooflijk! Ik zal je wat vertellen. In mijn huis heb ik de gewone lampen vervangen door spaarlampen. Goed voor het milieu en voor mijn portemonnee. Na enkele maanden kreeg ik een brief van het energiebedrijf dat de tarieven verhoogd werden omdat ze minder elektriciteit afzetten. En nu betaal ik meer dan voordat ik die lampen erin draaide. Het zijn altijd de kleine lieden die de rekening moeten betalen. Kijk maar naar de bankencrisis. De overheid verhaalt die kosten op ons.
Ik vraag altijd aan de bond en politiek om aandacht voor de belangen van de gewone man. Maar politiek is een vak geworden en de politici willen maar één ding: zo lang mogelijk op het pluche blijven zitten. Ze noemen dat de middenweg, maar de praktijk is die van weinig voor de arbeider en veel voor het bedrijfsleven. Vroeger zaten er arbeiders in gemeenteraden, maar de man met de pet is er niet meer. Vakbondsbonzen rijden in dikke auto's en hebben een navenant loon. Eigenlijk is het socialisme dood. Maar ik blijf mij inzetten.

De combinatie van socialisme en boeddhisme bevalt goed, maar maakt wel reacties los. Bij werkgevers en collega's bij de bond. Zo van: zo'n radicale vent als jij kan toch geen boeddhist zijn. Vooruit, ik zal het je uit de doeken doen.' Eric schiet vol, zijn stem hapert. 'Ongeveer twaalf jaar geleden is mijn toen twaalfjarige zoon Jochen onverwacht overleden. Een paar weken voor zijn dood zagen we in een winkel een boeddhabeeld. Ik had niks met het boeddhisme, maar omdat ik in mijn vrije tijd bergbeklimmer ben, had ik boeken gelezen over de Himalaya en dus terloops ook over boeddhistische kloosters in dat gebied. Mijn zoon zei: "Het is een mooi beeld, papa." Ik kocht het om hem te plezieren en zette het op een kast. Een paar weken erna was hij dood. Je denkt altijd: dat overkomt ons niet, maar het gebeurt sneller dan je denkt. Ons leven werd totaal zinloos, zo groot was het verdriet.
Maar dan, dan is er veel later die bijna mysterieuze ontmoeting met de Dalai Lama. Tijdens een vakantie in de Dolomieten. We wisten absoluut niet dat hij in dat dorpje zou zijn. En hij wist niet dat ik zou komen. Na het planten van een olijfboompje in het Park van de Vrede week hij tot ontsteltenis van zijn beveiligers af van de geplande route. Er stonden duizenden mensen maar tijdens het voorbijgaan raakte hij *mijn* hand aan, het gaf een gevoel alsof er een vlinder op landde. Verkoelend en rustgevend. Zo begon het.

'ZO'N RADICALE VENT ALS JIJ KAN TOCH GEEN BOEDDHIST ZIJN?'

Mijn vrouw Martine en ik hebben inmiddels twee dochters, Mani en Padme. Zo genoemd naar de mantra Om Mani Padme Hum, het juweel is in de lotus. Ze zijn een teken van hoop. Ze gaan regelmatig met me mee naar de tempel in Schoten en liggen op een matje te luisteren naar mantra's en teksten. Ze zijn een tweede generatie westerse boeddhisten en krijgen het met de paplepel ingegoten. Dat is toch mooi hè? Maar er is geen dwang, er hoeft niets.

In het boeddhisme is er geen druk. Je hoeft niemand te zijn. Ik heb de rust in mijzelf gevonden en heb geleerd niet kwaad op mezelf te zijn als ik iets fout doe. Er zijn parallellen tussen socialisme en boeddhisme, zoals samen delen, compassie, respect en saamhorigheid. De Boeddha zegt: er is een pad en als je daarvoor kiest, houd dan rekening met de gevolgen. Dat is binnen de vakbond ook het geval. Je zou de Boeddha als een vakbondsman kunnen zien, die een cao voor geluk aanbiedt. Een methode die goed is voor iedereen, dat raakt mij diep. Maar, nee, binnen de bond heb ik nog geen navolgers gekregen. Er zijn er die zeggen: goh, wat leuk voor je. Anderen denken dat ik ze zie vliegen.'

Joop Hoek is freelancejournalist voor BoeddhaMagazine.

AGENDA

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen kunt u vinden op de website www.boeddhamagazine.nl. In onderstaande agenda maken we echter een selectie van alle eenmalige, bijzondere evenementen.

24 december
Kerstmeditatie en viering
Met zenmeester (auteur, priester en voormalig abt) Jeroen Witkam. Voor iedereen die affiniteit heeft met zowel de kerstnacht en zenmeditatie.
Maximaal 12 deelnemers, geef je daarom tijdig op.
Locatie: Zendo 'De Drie Juwelen', Tilburg.
website: http://www.dedriejuwelen.com/home/nieuws_activiteiten/9

27 - 30 december
Stadsretraite in de winter
met Gunabhadri, Roy en Sarojini
Graag vooraf aanmelden!
Locatie: Boeddhistisch Centrum Amsterdam (Triratna)
Tel.: 020 420 7097
E-mail: info@bcatriratna.nl
Website: www.bcatriratna.nl

2 - 7 januari
Tijd voor verandering, winterretraite o.l.v. Vajragita
Locatie: Schoorl, Stichting Metta Vihara (Triratna, voorheen bekend als VWBO)
Tel.: 0114 68 14 44 of 06 3816 988
E-mail: info@mettavihara.nl
Website: www.mettavihara.nl

4 - 8 januari 2012
Retraite Mindfulness & Mededogen o.l.v. Frits Koster en Marij Geurts.
Locatie: Huize Elisabeth te Denekamp.
(N.B. Zeer geschikt voor mindfulnesstrainers).
Tel.: 0594 621807, Jetty Heynekamp
Website: www.mindfulnesstraining.nl

7 - 8 januari
Retraiteweekend
Het pad van de stilte o.l.v.
Paul Van Hooydonck (Ehipassiko).
Locatie: Naropa Instituut, Cadzand.
E-mail: ehipassiko-inschrijvingen@hotmail.com
Website: www.antwerpen-meditatie.be

Vanaf 18 januari
Wat meditatie echt is
Meditatiecursus ontwikkeld door Sogyal Rinpoche.
Locatie: de cursus wordt aangeboden in Nijmegen en Rotterdam (10 woensdagavonden vanaf 18 januari) en in Amsterdam (5 zaterdagen vanaf 18 februari).
Tel.: 020 4705100
E-mail: rigpa@rigpa.nl
Website: www.rigpa.nl/nl/programma/introductiecursus

21 januari
Meditatiedag in stilte met zit- en loopmeditatie, lichaamsbewustwording, dharmatalk en uitwisseling o.l.v. Döshin Houtman (Sangha Inzicht & Bevrijding – SIM) van 10:00 - 16:00 uur.
Locatie: Tilburg, Poststraat 7a
E-mail: info@inzichtenbevrijding.nl
Website: www.inzichtenbevrijding.nl

2- 5 februari
Weekendretraite o.l.v. Döshin Houtman (SIM)
Meditaties, dharmatalk, individuele en groepsgesprekken.
Locatie: Klooster van het H.Hart te Steyl
E-mail: williebrunekreeft@hetnet.nl
Website: www.simsara.nl

20 februari - maart
Leergang boeddhisme, start module het Drievoudige Pad: Ethiek, Meditatie en Wijsheid
4 avonden: 20/2, 27/2, 5/3, 12/3
Locatie: Boeddhistisch Centrum Amsterdam (Triratna)
Tel.: 020 420 7097
E-mail: info@bcatriratna.nl
Website: www.bcatriratna.nl

16 - 18 maart
Vipassana retraite voor jongeren 16-28 jr
De retraite begint op vrijdag 20.00 uur en zal op zondag om ongeveer 15.30 uur afgesloten worden.
Locatie: Centrum De Weyst in Noord-Brabant
Website: www.freewebs.com/deweyst/

23 - 31 maart
Retraite met Bhikkuni Kusuma
De retraite wordt geleid door de boeddhistische non Bhikkuni Kusuma uit Sri Lanka. Zij heeft meer dan 40 jaar leservaring in vipassana- en samathameditatie.
Locatie: Naropa Instituut, Cadzand
E-mail: margret43kaufman@hotmail.com
Website: www.tibetaans-instituut.org/naropa/ en www.bhikkhunikusuma.info/about.html

26 - 30 maart
Meditatierogramma voor vrouwen die kanker hebben of hebben gehad
Liefdevolle aandacht, meditatie, beweging en oefeningen uit de tekentherapie. Het programma wordt geleid door Nynke Humalda, tekentherapeut, assistent meditatie leraar vipassana en ervaringsdeskundige en Inez Roelofs, psychotherapeut en assistent meditatie leraar vipassana. Nynke en Inez staan onder begeleiding van Jotika Hermsen
Locatie: Emmausklooster te Velp (Grave) in Noord-Brabant
Tel: 071 5769581
E-mail: info@wingerdleiden.nl
Website: www.wingerdleiden.nl

7 april - 14 april
Dana intersangha sesshin in Frandeux (Namen)
met Genno Roshi en haar dharmaopvolgers
Amy Sensei, Corinne Sensei en Frank Sensei
Locatie: Frandeux (Namen)
Tel.: +32 (0)497 15 60 37
E-mail: info@zensangha.be
Website: www.zensangha.be

De sluitingsdatum voor de volgende papieren uitgave is **13 januari 2012.**
Stuur agendaberichten naar: agenda@boeddhamagazine.nl.

VERLICHT CENTRUM

In ieder nummer laat BoeddhaMagazine *het licht schijnen op* boeddhistische centra – places to be – *in Nederland en België. Deze keer: Diamantweg Boeddhisme Rhenen (Nederland) en Triratna Boeddhistisch Centrum Gent (België). Tekst: Marieke Davidse*

NL

WAT JE KUNT GEVEN

"Wereldwijd zijn er meer dan 600 Diamantwegcentra. Bij het starten van de groep in Rhenen heb ik veel aan hun ervaringen gehad', vertelt Ed van Zoolingen. 'Het opzetten van een groep wordt gezien als een sterke vorm van vrijgevigheid. In onze samenleving hebben de meeste mensen te eten en een dak boven hun hoofd. Wat je ze nog kunt geven, is de bevrijdende leer van de Boeddha.'

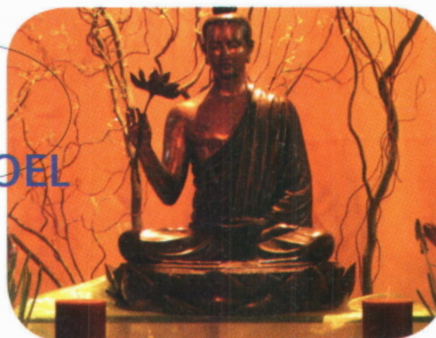


Evert-Jan Kroving nam anderhalf jaar geleden zijn toevlucht tot het Diamantwegboeddhisme in Rhenen. De openheid en oprechtheid waarmee wordt omgegaan met dilemma's in het leven, en het feit dat de meditaties zijn geschreven naar de moderne westerse mensen spreken hem aan. Evert-Jan: 'Dit is voor mij de weg om als mens te groeien. Deze groei is noodzakelijk; we kunnen maar weinig voor anderen doen als we zelf verward zijn of lijden.'
Ed: 'Het leuke vind ik de hechte vriendschappen met bezoekers van andere Diamantweggroepen. Als ik binnenkort in Londen ben kan ik mijn meditaties in het Diamantwegcentrum daar doen. Waar ter wereld je ook komt, er is altijd een warm welkom bij goede vrienden.'

Diamantweg Boeddhisme Rhenen, contactpersoon Ed van Zoolingen, Vogelenzang 8, 3911 AR Rhenen, www.diamantweg-boeddhisme.nl, 06-20378789, rhenen@diamantweg-boeddhisme.nl

B

EEN GEZAMENLIJK DOEL





Triratna (ofwel '3 juwelen': de Boeddha, de dharma en de sangha) heeft als doel om de boeddhistische traditie toe te passen in de context van de hedendaagse maatschappij. 'Het gezamenlijke verlangen om deze drie juwelen centraal te stellen in je leven creëert verbondenheid, steun en inspiratie', vindt Saskia Versprille van het Triratnacentrum in Gent.

De Engelse oprichter van Triratna kwam door de Tweede Wereldoorlog in India terecht, waar hij bleef om monnik te worden. Hij kreeg de naam Sangharakshita: beschermd door de spirituele gemeenschap. Zijn eerste ordinatie was in de theravadatraditie, maar hij bestudeerde en beoefende ook de Tibetaanse tradities en de Chinese Ch'an. Na terugkeer in Engeland richtte hij in 1967 de Triratna Boeddhistische Beweging op.

De Gentse sangha streeft ernaar het boeddhisme onverdund te beleven, zonder zich te binden aan de culturele tradities waarin het zich eeuwenlang heeft uitgedrukt. Meditatie is de meest directe weg om negatieve geestestoestanden te overstijgen en om positieve geestestoestanden te ontwikkelen. Twee meditatievormen ervaren zij als bijzonder relevant voor onze tijd: aandacht voor de ademhaling en het ontwikkelen van liefdevolle warmte.

Triratna Boeddhistische Beweging, Oudescheldestraat 14, 9000 Gent, www.triratna.be, info@triratna.be, 0487- 90.63.67. Het centrum in Gent maakt deel uit van de grote dynamische beweging met centra in zestien landen. De beweging heeft ook vestigingen op Ameland, in Brussel, Amsterdam, Arnhem en Groningen.

Centra aangesloten bij de Boeddhistische Unie Nederland

www.boeddhisme.nl



Amsterdam, NoordHolland,

Boeddhistisch Centrum Amsterdam (Triratna) – Westers boeddhisme – Palmstraat 63, 1015 HP, 020-4207097, info@triratna.nl, www.bcatriratna.nl
Boeddhistisch Centrum Amsterdam is het Amsterdamse centrum van de Triratna Boeddhistische Orde (voorheen: VWBO). Een beweging die gericht is op het ontwikkelen en beoefenen van boeddhisme die past in de moderne samenleving.

Diamantweg Boeddhisme van de Karma Kagyu Linie – Tibetaans – Pretoriusstraat 73 hs, 1092 GC Amsterdam, 06-2500 1812, info@diamantweg-boeddhisme.nl, www.diamantweg-boeddhisme.nl

Dzogchen Community Nederland – Dzogchen – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

European Zen Center – Zen – Valckenierstraat 35, 1018 XD Amsterdam, 020-6258884, info@zen-deshimaru.nl, www.zen-deshimaru.nl
Centrum voor zen-meditatie in de lijn van meester Deshimaru en meester Kosen Thibaut. Dagelijkse beoefening, zazen-dagen en sesshins. Beginnerscursus en verdiepingscursus. Stille dojo in het hart van Amsterdam.

F.G.S. He Hwa Tempel – Zen en Zuiver Land – Zeedijk 106-118, 1012 BB Amsterdam, 020-4202357, info@ibps.nl, www.ibps.nl Amsterdam

Kadam Chöling – Tibetaans – Postbus 75765, 1070 AT Amsterdam, info@kadamcholing.nl, www.kadamcholing.nl

Maitreya Instituut Amsterdam – Tibetaans – Brouwersgracht 157, 1015 GG Amsterdam, 020-4280842, amsterdam@maitreya.nl, www.maitreya.nl
Studie- en meditatiecentrum met Tibetaans en westerse leraren en uitgebreid programma (zie website). Geaffilieerd met FPMT (www.fpmt.org). Gebaseerd op de Gelugpa-school en onder spirituele leiding van Lama Zopa Rinpoche.

Rigdzin Dzogchen Ling – Tibetaans – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

Rigpa Nederland – Tibetaans – Van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam, 020-4705100, rigpa@rigpa.nl, www.rigpa.nl
Gebaseerd op het onderricht van Sogyal Rinpoche beoogt Rigpa de boeddhistische traditie van Tibet weer te geven op een manier die zowel authentiek is, als relevant voor het leven van mensen van deze tijd.

Sangha Metta, vipassana meditatie centrum – Vipassana – St. Pieterspoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam, 020-6264984 / 6263104, gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl,
Sangha Metta betekent netwerk van welwillende vriendelijkheid. Dit netwerk beijvert zich om de leer van de Boeddha in praktijk te brengen. Door begeleide vipassana-meditatie, studie en langere, intensieve retraites.

Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam – Tibetaans – 1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE Amsterdam, 020-6794753, amsterdam@shambhala.nl, www.shambhala.nl
Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam biedt een compleet pad van meditatie en studie op basis van inzichten uit de oude Tibetaanse Shambhala-boeddhistische traditie. Deze inzichten zijn direct toepasbaar in ons dagelijks leven.

Zen Centrum Amsterdam – Zen – Binnenkant 39, 1011 BM Amsterdam, 06-29 12 89 89, info@zenamsterdamnl, www.zenamsterdam.nl

Apeldoorn, Gelderland,

De Dharmatoevlucht – Zen – De Heze 51, 7335 BB Apeldoorn, 055-5420038, info@gbconline.nl, www.dharmatoevlucht.nl
De G.B.C. volgt de soto-zen traditie zoals doorgegeven door de Engelse vrouwelijke monnik, roshi Jiyu-Kennett. In onze kleine centrum worden onder leiding van de monnik eerw. Baldwin Schreurs meditatie, retraites en ceremonies aangeboden.

Arnhem, Gelderland,

Boeddhistisch Centrum Arnhem (Triratna) – Westers boeddhisme – Rietgrachtstraat 121, Arnhem, postadres: Bergstraat 240, 6811 LH, 026-848 7245 of 026-3895815, arnhem@triratna.nl, www.triratna.nl/arnhem

Boeddhistisch Centrum Arnhem is het Arnhemse centrum van de Triratna boeddhistische beweging (voorheen de VWBO). Een beweging die gericht is op het ontwikkelen en beoefenen van boeddhisme die past in de moderne samenleving.

Bilthoven, Utrecht

Stichting Bodhisattva – boeddhisme als levensfilosofie – Verhulstlaan 8, 3723 JR, 06 2837 3039, info@stichtingbodhisattva.eu, www.stichtingbodhisattva.eu

Breda, NoordBrabant

Studiegroep Breda – Tibetaans – 076-5200170 of 076-5205110, breda@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Bussum, NoordHolland

Shambhala meditatiegroep Bussum – Tibetaans – Bremstraat 3, 1402 BD Breda, 087-8727337, bussum@shambhala.nl , www.shambhala.nl

Cadzand, Zeeland

Naropa Instituut – Tibetaans – Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand, 0117-396969, naropa@tibinst.org
Het Naropa Instituut is een meditatie- en retraitecentrum en onderdeel van de mandala van het Instituut Yeunten Ling te Huy (B). Er wordt onderricht gegeven in Tibetaans boeddhisme volgens de Kagyutraditie via de overdrachtslijn van de zeer eerwaarde Kalu Rinpoche.

Den Haag, ZuidHolland

Boeddhistisch Centrum Haaglanden – Westers boeddhisme – Uilebomen 55, 2511 VP Den Haag, 070-3355157, info@bchaaglanden.nl, www.bchaaglanden.nl
Boeddhistisch Centrum Haaglanden is een stadscentrum voor meditatie, studie, mandalatekenen en boeddhatekenen. Centraal staat de beoefening van de leer van de Boeddha in het leven van alledag.

Sakya Thegchen Ling – Tibetaans – Laan van Meerdervoort 200A, 2517 BJ Den Haag, 06-12116704, sakya.denhaag@hotmail.com, www.sakya.nl
Sakya Thegchen Ling draagt het Mahayana-boeddhisme over door leringen, cursussen, studieavonden, voorlichting en vertaling van oorspronkelijke teksten. Hiermee wordt de religieuze Tibetaanse cultuur bewaard, zoals deze door de Sakya Orde in ononderbroken lijn van Lama's is doorgegeven.

Doorwerth, Gelderland

Sayagyi U Ba Khin Stichting – Vipassana – Centrumlaan 10, 6865 VE Doorwerth, 026-3332554, info@ubakhin.net, www.ubakhin.net
De Sayagyi U Ba Khin stichting organiseert Theravada boeddhistische Vipassana meditatiecursussen (tiendaags en weekenden) in Nederland. De stichting is gelieerd aan het Internationale Meditatie Centrum in Engeland en Mother Sayamagyi

Eindhoven, NoordBrabant

Zen.nl Eindhoven – Zen – Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven, 040-2820022, wanda@zen.nl, www.zentrumeindhoven.nl
Zen.nl Eindhoven biedt introductie- en doorgaande cursussen zen-meditatie aan voor de regio Eindhoven. Ook individuele trajecten en bedrijfsworkshops zijn mogelijk.

Emst, Gelderland

Maitreya Instituut Emst – Tibetaans – Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, 0578-661450, emst@maitreya.nl, Online winkel: www.boeddhaboeken.nl

Ezinge, Groningen

Retraitecentrum Ezinge, Frits Koster en Jetty Heynekamp –Vipassana – Peperweg 9, 9891 AK Ezinge, 0594-621807 of 0594-628348, info@fritskoster.nl, www.fritskoster.nl
Inhoud programma: regelmatige meditatiedagen en een paar keer per jaar meditatieretraites, waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness centraal staat. Daarnaast meditatieactiviteiten elders in Nederland, België en Ierland.

Groningen, Groningen

Studiegroep Groningen – Tibetaans – p/a Kamerlingheplein 15, 9712 TR Groningen, 050-3091257, groningen@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Vipassana Meditatie Groningen – Vipassana – Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen, 050-5276051, info@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl
De stichting staat in de Theravada-traditie en verzorgt met name meditatiecursussen, weekends en retraites. Men beschikt over een eigen pand, met beperkte overnachtingsmogelijkheden. De leraar is Ank Schravendeel.

Zen Spirit – Zen – Visserstraat 50, 9712 CX Groningen, 050-3140069, info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl
Zen Spirit wordt geleid door Irène Kyojo Bakker, Dharma-holder van Genpo Merzel Roshi. Naast zen-meditatie en Big Mind workshops worden er ook trainingen 'Leven met Sterven', mindfulness en individuele begeleiding gegeven.

Hantum, Friesland

Boeddhistisch studie- en meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling – Tibetaans – Stoepawei 4, 9147 BG Hantum, 0519-297714, office@karmakagyu.nl, www.karmakagyu.nl

Hengstdijk, Zeeland

Metta Vihara (Triratna) – Westers boeddhisme – Hengstdijkse Kerkstraat 36, 4585 AC Hengstdijk, 0114-681444 of 06 3816 9886, info@mettavihara.nl, www.mettavihara.nl
Organiseert jaarlijks ongeveer 20 retraites op verschillende locaties in Nederland en België. Metta Vihara is onderdeel van de Triratna boeddhistische beweging (Voorheen VWBO)

Hilversum, Noord-Holland

Bön Garuda Foundation Holland – Tibetaans – Coehoornstraat 6, 1222 RT Hilversum, 0413-490279, bongarudafoundation@gmail.com, www.bongaruda.com
De rijke bön-boeddhistische traditie is de oudste traditie van Tibet. Tenzin Wangyal Rinpoche geeft halfjaarlijks toegankelijke seminars over oefeningen uit deze traditie; in oefengroepen passen we zijn onderricht enthousiast toe.

Leiden, Zuid Holland

Zencentrum Suiren-ji – Zen – Hogewoerd 162, 2311 HW Leiden, 06-33861088, info@zencentrum.nl, www.zencentrum.nl
Soto Zen is een school binnen het boeddhisme, er wordt hoofdzakelijk Shikantaza (objectloze meditatie) en Shusokakan (aandachtig de ademhaling tellen) beoefend. Onderricht wordt verzorgd door Zenshin Bosch, Jisho Geurink en Hongaku Zeshin.

Nederhorst den Berg, NoordHolland

Vietnamese Boeddhistische Samenwerking – Alle in Vietnam aanwezige boeddhistische stromingen, Middenweg 65, 1394 AD Nederhorst den Berg, 0294-254393, thongtri56@hotmail.com

Nijmegen, Gelderland

Jewel Heart Nederland – Tibetaans – Hatertseveldweg 284, 6532 XX, Nijmegen, 024-3226985, info@jewelheart.nl, www.jewelheart.nl

Middelburg, Zeeland

Dharmacentrum Padma Ösel Ling – Tibetaans – Verwerijstraat 41a, 4331 TB, Middelburg, secretaris@padmaoselling.com, www.padmaoselling.com,
Verzorgt dharma- en meditatielessen die open staan voor iedereen. Er wordt onderwezen volgens de Mahayana traditie zoals in Tibet bewaard in de school van Lama Tsong Khapa.

Oegstgeest, ZuidHolland

Shambhala Meditatie Centrum Leiden – Tibetaans – Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610/5720997, leiden@shambhala.nl, www.shambhala.nl

Vrienden van het Boeddhisme – Laan van Arenstein 8, 2341 LT, 071-5237727 en 06-33787144 (b.g.g.), jandebreet@casema.nl, www.vriendenvanboeddhisme.nl
De Stichting is een organisatie die niet gebonden is aan enige boeddhistische stroming, maar bekendheid geeft aan alle vormen van boeddhisme d.m.v. studiedagen.

Steenderen, Gelderland,

Leven in Aandacht – Zen – p/a Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, 0575-530843, info@aandacht.net, www.aandacht.net
De St. Leven in Aandacht ondersteunt in Nederland en België bijna 60 lokale sangha's die oefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh, een Vietnamese zen-leraar die leeft en werkt vanuit de meditatiegemeenschap Plum Village in ZuidFrankrijk.

Tilburg, NoordBrabant,

Inzicht en Bevrijding – Vipassana met een vleugje zen – Auteurslaan 176, 5044 MD, 013-4631847, doshin@planet.nl, www.inzichtenbevrijding.nl
Inzicht & bevrijding, een nonprofit organisatie io, organiseert activiteiten op het gebied van vipassanameditatie. Er zijn wekelijkse bijeenkomsten, meditatiedagen, lange en korte retraites.

Uithuizen, Groningen

Zen River – Zen – Oldörpsterweg 1, 9981 NL Uithuizen, 0595-435039, zenriver@zenriver.nl, www.zenriver.nl
Zenklooster met inwonende monniken en doorlopend trainingsprogramma waarbij iedereen welkom is. Overnachtingscapaciteit 42 deelnemers. Abt is Tenkei Roshi, opvolger van Genpo Roshi en erkend vertegenwoordiger van de Japanse sotoschool.

Utrecht, Utrecht

Internationaal Zen Instituut Nederland – Zen – Reggestraat 33, 3522 GM Utrecht, 030-2545197, np@zeninstitute.org , www.zeninstitute.org

Venray, Limburg

Lama Gangchen International – Tibetaans – Bazuinstraat 24, 5802 JV Venray, 0478-510964, lgigpasecretariat@home.nl, www.lgpt.net

Vorstenbosch, Noord Brabant

Boeddhistisch Centrum Karma Eusel Ling – Tibetaans – Heuvel 1, 5476 KG Vorstenbosch, 0413-340320/362676, info@karmaeuselling.nl , www.karmaeuselling.nl

Wapserveen, Drenthe

International Zen Center Noorder Poort – Zen – Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen, 0521-321204, np@zeninstitute.org, www.zenmeditatie.org
Zenmeditatie- en retraitecentrum voor leken en geordineerden, beginners en gevorderden op de zenweg. Het centrum wordt geleid door de vrouwelijke zenmeester Jiun Hogen roshi.

Zutphen, Gelderland

Maha Karuna Ch'an Nederland – Zen – Braamkamp 323, 7206 HP Zutphen, tel. 06-2369 8241, secretariaat.nl@mahakarunachan.tk, www.mahakarunachan.nl

Zwolle, Overijssel

Stichting Inzichtsmeditatie (SIM) – Vipassana – Hoefslagmate 44, 8014 HG Zwolle, 038-4656653, info@simsara.nl, www.simsara.nl
De Stichting Inzichtsmeditatie organiseert naast retraites de 2 jaar durende Dhamma Verdiepingscursus en geeft de nieuwsbrief SIMsara uit. Deelname aan alle activiteiten is op basis van vrije gift (dana).



Centra aangesloten bij de Boeddhistische Unie België

www.buddhism.be

Antwerpen, Antwerpen

AZB/BZV - Ho Sen Dojo vzw – Zen – Happaertstraat, 26, 2000 Antwerpen, 03 233 70 12, 03 231 34 97, info@zenantwerpen.be, www.zenantwerpen.be

Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg – Theravada – Korte Altaarstraat 19, 2018 Antwerpen 03 271 18 08 - 0477 76.51.99, paulvanhooydonck@hotmail.com, http: // www.antwerpen-meditatie.be

Kwam Um Zen School - Zen – Cogels Osylei 20, 2600, Berchem, 0496 38 14 13, hildevets@scarlet.be, http://www.kwanumzen.be

Zen sangha vzw – Zen – Sint-Romboutstoren, Gasstraat 11 2400, Mol, 014 32 35 03, info@zensangha.be, http://www.zensangha.be

Zen sangha vzw – Zen – Cogels-Osylei 73, 2600, Berchem, 09 324 63 95, info@zensangha.be, http://www.zensangha.be

Ath, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – Château Bruant Rue du Gouvernement, 7800 Ath, 0474 97 01 16, info@zenath.be, www.zenath.be

Avioth, Meuse

AZB/BZV – Zen – 13 rue des Comtes de Chiny, 55600 Avioth, 00 33 29 88 92 73, jaku.debatty@yahoo.fr, www.azb.be

Bellefontaine, Luxemburg

Soukhasiddhi Ling – Tibetaans boeddhisme – Rue de Villemont 328, 6730 Bellefontaine, 063 44 44 25, soukhasiddhi.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Berchem, Antwerpen

Jikoji-Shin – Pretoriastraat 68, 2600 Berchem, 0475 62 78 36, info@jikoji.com, www.jikoji.com

Brugge, West-Vlaanderen

Zen sangha vzw – Zen – Jan Breydellaan 22, 8000 Brugge, 0477 26 63 92, info@zensangha.be, www.zensangha.be

AZB/BZV – Zen – Den Hoye Predikherenrei 15 A, 8000 Brugge, 0497 54 77 06, zen.brugge@pandora.be, http://users.pandora.be/zen.brugge

Brussel, Brussel

AZB/BZV - Kannon Dojo vzw – Zen – Cattoirstraat 11, 1050 Brussel, 02 648 64 08, dojobruxelles@yahoo.fr, www.zazen-bru.be

Dhammagroup – Theravada – Hertoginstraat, 2, 1040 Brussel, 0474 590 021, info@dhammagroupbrussels.be, www.dhammagroupbrussels.be

Nalanda – Tibetaans boeddhisme – Olmstraat 50, 1030 Brussel, 02 675 38 05, nalanda@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Cansstraat 20, 1060 Brussel, padmalingbelgique@hotmail.com, www.padmaling.be

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Centre Mudriam - rue d'Andenne 75, 1060 Brussel, 0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

RIGPA België –Tibetaans Boeddhisme Dzogchen traditie – 10 Fernand Bernierstraat, 1060 Brussel, 02 640 04 42, info@rigpa-belgique.be, www.rigpa-belgique.be

Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – 33 Capouilletstraat, 1060 Brussel, 02 537 54 07, centre@samye.be, www.samye.be

Zen sangha vzw – Zen – Middaglijnstraat 31, 1210 Brussel, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Kwam Um Zen School – Zen – Nestelingstraat 16 , 1080, Brussel, 0497 59 66 59, koen_vermeulen@yahoo.com, http://www.kwanumzen.be

Bouddhistes de Linh Son (association des) – Mahayana traditie – Overwinningsstraat 88, 1060 Brussel, 02 538 59 07

Charleroi, Henegouwen

AZB/BZV - Doshin Dojo vzw – Zen – 53, rue de Montigny, 6000, Charleroi, 071 51 97 28, zencharleroi.azc@gmail.com, http://membres.lycos.fr/dojocharleroi/

Couvin, Namen

AZB/BZV - Zen – ,Rue des Rochettes 4, 5660 Couvin, 0472 85 60 02, denis_b21@hotmail.com

Dalhem, Luik

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue Francotte 4, 4607 Dalhem,0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

Denée-Maredsous, Namen

AZB/BZV - Zen – Collège St. Benoit - Rue des Bussières 41, 5537 Denée-Maredsous, 071 65 16 98, balzat.c@skynet.be, www.azb.be

Eupen, Luik

AZB/BZV – Zen – Bennetsborn 24, 4700 Eupen, 087 74 40 90, leo.weling@gmail.com, www.azb.be

Dison, Luik

AZB/BZV - Zen – Rue du Husquet 28, 4800 Dison, 087 331926, leo.weling@skynet.be, www.azb.be

Gent, Oost-Vlaanderen

AZB/BZV - Zen-dojo Ei Gen vzw – Zen – MBC Center 1.38, Blekerijstraat 75, bus 15, 9000 Gent, 0472 78 80 43, marleen.croughs@hotmail.com, www.zazengent.be

Triratna boeddhistische beweging Gent – Westers boeddhisme – Oude Scheldestraat 14/001, 9000 Gent, 09 233 35 33, info@triratna.be, www.triratna.be

Zen sangha vzw – Zen – Elyzeese Velden 10 B, 9000 Gent, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Grivegnée , Luik

Association Bouddhique de Liège – Thiên traditie, Mahayana stroming – Rue de l'Espoir 2, 4030 Grivegnée (Liège), 04 361 04 20, ttnnguyen2004@yahoo.fr

Henegouwen, Jumet

Groupe affilié à l'Institut tibétain de Huy - Charleroi – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Station 23, 6040 Jumet, 071 34.32.25, http://www.institut-tibetain.org/

Halle, Vlaams-Brabant

AZB/BZV – Zen – Steenweg naar Edingen 457, 1500, Halle, 0484 77 24 88, annemie@zenhalle.be, www.zenhalle.be

Huy, Luik

Yeunten Ling (Institut) – Tibetaans boeddhisme – Promenade St Agneau 4, 4500, Hoei, 085 27 11 88, yeunten.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Kessel-Lo, Vlaams-Brabant

Zen sangha vzw – Zen – Opvoedingstraat 19, 3010 Kessello, 016 46 05 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Koksijde, West-Vlaanderen,

AZB/BZV – Zen – CC.Taf Wallet, Veurnelaan 109, 8670 Koksijde, 058 51 52 37, simply.a@skynet.be, http://wwwzenkoksijde.be

Kortrijk, West-Vlaanderen

AZB/BZV - Butsugyo Dojo – Zen – Priesterkwartier Sint-Amandscollege Diksmuidekaai 6, 8500 Kortrijk, 0488 80 91 41, contact@zenkortrijk.be, www.zen-kort-rijk.be

Zen sangha vzw – Zen – Kon. Atheneum, Burg. F. De Bethunelaan 4, 8500 Kortrijk, 056 53 36 26, ww.azb.be

Kuringen-Hasselt

Shikantaza ASBL - Zendo "Gyoji" – Zen – Herkenrode-abdij, 3511 Kuringen-Hasselt, 019 69 81 84 - 0495 18 14 05, http://zenhasselt.be

Leuven, Vlaams-Brabant

AZB/BZV – Zen – Abdij van Keizersberg, Mechelestraat 202, 3000 Leuven, 0496 66 44 34, zenleuven@gmail.com, www.zendojoleuven.be

Dhammagroup Leuven – Theravada – Sint Geertrui Abdij 6, 3000 Leuven, 016 23 36 85, info@dhammagroupbrussels.be, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Luik, Luik

AZB/BZV - Centre Zen de l'Harmonie Paisible asbl – Zen – 14 rue Adrien de Witte, 4020 Liège, 04 70 579 081, centrezendeliege@gmail.com, http://centrezendeliege.blogspot.com

Dhammagroup Liège – Theravada – Rue Jonruelle 63, 4000 Liège, 0498 19 26 21, christinevieujean@hotmail.com, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Centre Zen de la Pleine Conscience de Liège asbl – Zen – Rue Adrien De Witte 14, 4020 Liège

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Batterie 18, 4000 Luik, 0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

Lier, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6, 2500 Lier, 03 449 62 81, mia.casteleyn@skynet.be, www.azb.be

Marke, Oost-Vlaanderen

Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme – Hullekenstraat 5, 8510 Marke, 056 20 41 24, brug.der.wijsheid@skynet.be, www.tibetaans-instituut.org

Mons, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – 6, rue Spira, 7000 Mons, 0497 42 34 94, annick.dupont@zenmons.be, http://zenmons.be

Shikantaza ASBL – Zen – Place du Béguinage 4, 7000 Mons, 065 84 08 25, info@shikantaza.be, www.shikantaza.be

Oostende, Oost-Vlaanderen

AZB/BZV – Zen – De Ruimte Romestraat 71, 8400 Oostende, 059 43 08 87, tara@telenet.be, www.azb.be

Oostnieuwkerke, Oost-Vlaanderen

Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme – Roeselarestraat 117, 8840 Oostnieuwkerke, 0496 76 28 6, brug.der.wijsheid@iptnet.be, www.institut-tibetain.org

Namen, Namen

AZB/BZV – Zen – Maison de l'écologie, 26, rue Basse Marcelle, 5000 Namur, 081 46 09 32, 081 60 07 33, zen@zennamur.be, www.zennamur.be

Nidrum-Butgenbach, Luik

Samye Dzong Nidrum– Tibetaans boeddhisme – 14, Auf Dem Köttenberg, 4750 Nidrum-Butgenbach, 080 44 76 36, samye_dzong@versateladsl.be, www.samye.be

Meise, Vlaams-Brabant

Zen sangha vzw – Zen – Potaardestraat 16, 1860, 0477 26 63 92, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Rivière, Namen

Dhammagroup – Theravada – route de Floreffe 22, 5170 Rivière, 0474 590021, info@dhammagroupbrussels.be, www. dhammagroupbrussels.be

Rixensart Bourgeois, Waals-Brabant

AZB/BZV - Ji Gen Do Dojo – Zen – Rue du Baillois 6, 1330, Rixensart, 02 633 24 99, 0476 51 50 46, dojo.zen.rixensart@netcourrier.com, http://membres.lycos.fr/dojorixensart/

Schoten, Antwerpen

Tibetaans Instituut vzw (Karma Sonam Gyamtso Ling) – Tibetaans boeddhisme – Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, 03 685 09 19 , tibetaans.instituut@tibinst.org, www.tibetaans-instituut.org

Tournai, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – Rue des Sions, 15, 7500 Tournai, 069 22 92 78, guymuller@skynet.be, www.azb.be

Turnhout, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Tramstraat 74, 2300 Turnhout, 014 42 12 92, zazenturnhout@gmail.com, www.zazenturnhout.tk

Waimes (Malmédy), Luik

Samye Dzong Drï I Ak – Tibetaans boeddhisme – Drï l'Ak, 2, 4950, 4950 Waimes (Malmédy), 05 37 54 07, drilak@samye.be, www.samye.be/drilak

Waterloo, Waals-Brabant

Wat Thai Dhammaram a.s.b.l. – Theravada – Leuvense Steenweg 71, 1410, Waterloo, 02 385 28 55, wat_thai_dhammaram@hotmail.com, www.watthaidhammaram.be

Wavre, Waals-Brabant

AZB/BZV – Zen – Rue Barrière Moye 18, 1300 Wavre, 010 24 27 24 & 0475 24 11 40, dojo.zen.wavre@skynet.be, http://users.skynet.be/dojozenwavre/zazen_v1.html

In memoriam



If it be your will
That I speak no more
And my voice be still
As it was before...

(Leonard Cohen)

Ons bereikte het droevige bericht dat Arnoud Wijkmans is overleden. Arnoud was van het voorjaar 2000 tot de winter 2003 een van de redacteuren van het *Kwartaalblad Boeddhisme*, de voorloper van *BoeddhaMagazine*. Politicoloog en journalist van huis uit schreef hij een scriptie over Gandhi en raakte door twee lange reizen naar India en later een lange betrokkenheid bij de *Landelijke India Werkgroep* en hun tijdschrift *India Nu* geïnteresseerd in het boeddhisme.
In de drie jaar dat hij redacteur was, werkte hij veel achter de schermen. We leerden hem kennen als een bescheiden en zachtmoedig mens. Enkele jaren geleden verhuisde hij met zijn partner Sandra en hun zoontje Daan terug van Leiden naar Culemborg en opende daar boekwinkel *Kaft en Koren*. Slechts enkele weken geleden kreeg hij de onheilstijding dat hij ernstig ziek was. Arnoud is 42 jaar geworden.

We wensen zijn familie en vrienden veel sterkte toe.

BOEDDHA
MAGAZINE

BoeddhaMagazine wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie
Dorine Esser (hoofdredactie)
Francine Aarts (eindredactie)
Kora Kremer (correctie)

Creatie en realisatie
Vormbreker, grafisch ontwerp bno,
Leo van der Kolk

Aan dit nummer werkten mee:
Ramo de Boer, Dingeman Boot, Paula Borsboom, Eveline Brandt, Michiel Bussink, Marieke Davidse, Michel Dijkstra, Tim den Heijer, Joop Hoek, Petra Hubbeling, Mark de Jonge, André Kalden, Robert Keurntjes, Lilian Kluivers, Kees Klomp, Miranda Koffijberg, Frits Koster, Rinus Laban, Ton Maas, Robert Nieuwland, Annemarie Opmeer, Willem Schuitemaker, Diana Vernooij, Pascal Versavel, Han de Wit

Contact & Info: www.boeddhamagazine.nl
BoeddhaMagazine
BoeddhaMagazine

Redactiesecretariaat
BoeddhaMagazine, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@boeddhamagazine.nl

BoeddhaMagazine verschijnt: mrt., juni, sept., dec.
Losse verkoop: € 9,50, oude nummers: zie website
Nederland
Jaarabonnement (incasso): € 33,50
Jaarabonnement: € 35
Kennismaking (2 nummers): € 10
Kennismakingscadeau (2 nummers): € 10
België
Jaarabonnement: € 38,50
Kennismaking (2 nummers): € 12,50
Kennismakingscadeau (2 nummers): € 12,50
Buitenland:
Jaarabonnement Europa: € 55
Jaarabonnement buiten Europa: € 70

Abonnementen
Abonneren, bestellen, adreswijzigingen: **www.aboland.nl**
Tel. 0900-ABOLAND of 0900-226 52 63 (€ 0,10 per minuut)
Tel. vanuit buitenland: +31 251-257 926
Prijswijzigingen voorbehouden
Opzegtermijn: 3 maanden. Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest. Volledige abonnementsvoorwaarden: www.boeddhamagazine.nl

Advertenties
E-mail: advertenties@boeddhamagazine.nl

Uitgever
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl, www.asoka.nl
Verantwoordelijke uitgever: Gerolf T'Hooft

Productie
Wilco, Amersfoort

BoeddhaMagazine is de opvolger van *Vorm&Leegte* en *Kwartaalblad Boeddhisme* destijds een uitgave van *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*.

www.vriendenvanboeddhisme.nl
issn 1574-2261 © Asoka, Rotterdam

BoeddhaMagazine wordt gedrukt op FSC gecertificeerd papier.

VOOR UIT BLIK

HET THEMA VAN HET LENTENUMMER VAN *BOEDDHAMAGAZINE* IS

OUDERS & KINDEREN

Je ouders, je kinderen: de mensen die je zo nabij staan kunnen evengoed een bron van liefde als een onuitputtelijke bron van irritatie zijn. In het lentenummer onderzoeken we de relaties tussen ouders en kinderen vanuit boeddhistisch perspectief.

Beïnvloedt je boeddhistische beoefening *jouw* familieleven? Als ouder... als kind? We zijn zeer benieuwd naar je ervaringen en bruikbare oefentips. Deel ze met ons op redactie@boeddhamagazine.nl

VERDER IN HET LENTENUMMER:

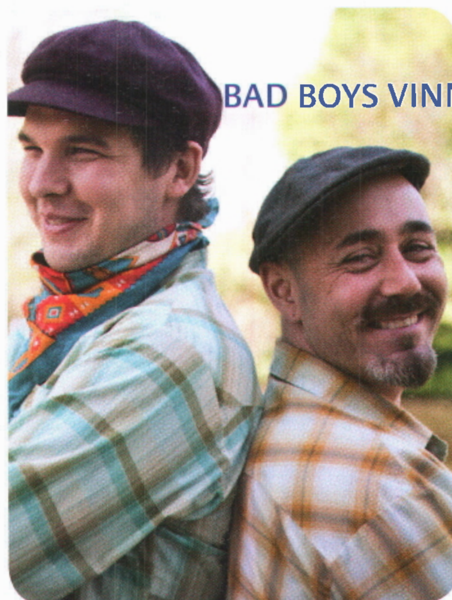


FOTO: LAB LAMBRIEX

BAD BOYS VINNY FERRARO EN JAKE CAHILL BENUTTEN HUN ROERIGE VERLEDEN OM ANDEREN TE HELPEN ALS BOEDDHISTISCHE TRAINERS EN ALS BEGELEIDERS OP SCHOLEN MET EEN PESTPROBLEMATIEK (***BEKEND OP TELEVISIE ALS CHALLENGE DAY–OVER DE STREEP, KRO***). EEN DUBBELINTERVIEW.

ZIN IN SCHRIJVEN! ONZE NIEUWE COLUMNISTE ***KINKY BUDDHIST*** GEERTJE COUWENBERGH OVER BOEDDHISME EN CREATIVITEIT.

WWW KWARTAALTIP
Onze webtip van het kwartaal: lees korte verhalen, gedichten en essays van de 'nieuwe generatie boeddhisten', jonger dan 35 jaar op: www.35u35.com, een initiatief van *Shambala Productions*.



BOEDDHAMAGAZINE ONLINE!
Wil je als eerste op de hoogte zijn van al onze acties, links en meer? Wil je meediscussiëren? **Bezoek en volg ons** op *Facebook* en op *Twitter* (@BoeddhaMagazine)!

